بهترین مربیان دنیا پدر و مادر



با استفاده از جدیدترین روش های فعال تربیتی کودک

تألیف:
محمد سعید مرسی
ترجمه:
ایوب پوزش



پدر و مادر بهترین مربیان دنیا

با استفاده از

جدیدترین روش‌های فعال تربیتی کودک

تألیف:

محمد سعید مرسی

ترجمه:

ایوب پوزش

مهاباد - تابستان ۱۳۹۰

سرشناسه	: مرسی، محمدسعید
عنوان قراردادی	: کیف تکون احسن مربی فی العالم: احدث الاسباب التربویه الفعاله للأباء و الامهات. فارسی
عنوان و نام پدیدآور	: پدر و مادر بهترین مربیان دنیا: با استفاده از جدیدترین روش‌های فعال تربیتی کودک. تألیف محمدسعید مرسی؛ ترجمه ایوب پوزش.
مشخصات نشر	: سنندج، آراس ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	: ۳۰۱ ص
شابک	: ۱ـ۶۵ـ۵۸۵۶ـ۶۰۰ـ۹۷۸
فهرست‌نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه: ص ۳۰۱
موضوع	: والدین و کودک ـ ـ رفتار والدین ـ ـ جنبه‌های روان‌شناسی ـ ـ آموزش و پرورش کودکان ـ ـ مشارکت والدین
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۰ ۴۱ ۹۰ ک۴م/HQ۷۵۵/۸۵
رده‌بندی دیویی	: ۶۴۹/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۵۰۵۷۲۹

شناسنامه کتاب

نام کتاب	: پدر و مادر بهترین مربیان دنیا با استفاده از جدیدترین روش‌های فعال تربیتی کودک
مؤلف	: محمد سعید مرسی
مترجم	: ایوب پوزش
ناشر	: آراس
نوبت چاپ	: اول ۱۳۹۱
تیراژ	: ۳۰۰۰ جلد
قیمت	: ۷۰۰۰ تومان
شابک	: ۱ـ۶۵ـ۵۸۵۶ـ۶۰۰ـ۹۷۸

مرکز پخش:

سنندج، پاساژ عزتی، انتشارات آراس

تلفکس: ۲۲۲۸۳۴۱ ـ ۰۸۷۱

فهرست

عنوان صفحه

مقدمه ۱۵

پیش درآمد ۱۷

مقدمه‌ی مترجم ۱۹

بخش اول: شکل گیری کودک

مقدمه ۲۲

برنامه‌ریزی مثبت ۲۳

مهم‌ترین مراحل شکل‌گیری انسان ۲۳

وسایل برنامه‌ریزی ۲۴

خودداری از قالب بندی کودکان ۳۲

نتایج منفی قالب بندی کودکان ۳۴

راه علاج قالب بندی کودکان ۳۵

قبل از تشنگی به فکر کندن چاه باشید ۳۶

اگر عسل می‌خواهید کندو را نشکنید ۳۸

دمکراسی را به کودک بیاموزید ۳۹

مشورت، سلاحی علیه دیکتاتوری ۴۰

مجلس کوچک نمونه‌ای از دمکراسی ۴۰

فروپاشی فرهنگ و تمدن را متوقف کنید ۴۲

آثار زیان‌بار فروپاشی فرهنگ و تمدن ۴۳

$\frac{۱}{۲}$ همسر ۴۴

توصیه‌هایی برای مادران و همسران آینده ۴۵

احترام به دیگران را به فرزندانتان بیاموزید ۴۷

فرماندهی یا فرمانبرداری ۴۸

تربیت آسان و تربیت سخت ۵۰
آموزش مسئولیت پذیری به کودک ۵۲
راه موفقیت ۵۲
اشتباه رایج ۵۴
باید مسئولیت نتایج کارهایش را بپذیرد ۵۵
چگونگی آموزش مسئولیت‌پذیری از طریق وعده‌های غذایی روزانه به کودک... ۵۶
وسایل آموزش مسئولیت پذیری ۵۷
چه کسی دیگری را تربیت می‌کند؟ ۵۸
آموزش تفکر سالم به کودک ۶۱
چرا تفکر سالم؟ ۶۱
راه‌های تفکر سالم ۶۱
حمایت از کودک ۶۴
با هم بیندیشیم ۶۷
خلاصه ۶۸

بخش دوم: آموزش و راهنمایی

مقدمه ۷۰
کودک را قانع کنید ۷۱
با کودک پیمان ببندید ۷۴
نمونه‌ای از این قراردادها ۷۴
کودکان مثل هم نیستند ۷۵
فرزندت مثل تو انسان است ۷۷
اشتباه کمرشکن ۷۷
آشفتگی شخصیتی ۷۸
کودک قبل از هر چیزی انسان است ۸۰
نشست خانوادگی ۸۱
توصیه‌هایی برای برگزاری بهتر نشست خانوادگی ۸۲
به شخصیت کودک لطمه نزنید ۸۴

مثل پدر نیمو نباشید ۸۶
تدریج ۸۷
روش اگر... یا ۸۸
فعالیت تربیتی ۸۹
اهداف فعالیت تربیتی ۹۰
پیگیری ۹۰
نشانه‌های پیگیری خوب ۹۱
جدول محاسبه‌ی تربیتی ۹۴
با هم بیندیشیم ۹۵
خلاصه ۹۶

بخش سوم: گفتوگو با کودک

مقدمه ۹۸
امر و نهی فراوان ۹۹
کلی گویی ۱۰۰
انتقاد ۱۰۱
بهترین سخن، سخن مختصر و مفید ۱۰۳
مادر لال ۱۰۴
احساسات گویا ۱۰۵
کودک را با بهترین نام‌ها صدا کنید ۱۰۶
زبان تهدید ۱۰۷
در مورد خواسته‌ی خود سخن بگویید، نه آن چه نمی‌خواهید ۱۰۸
جهت برداشت نتیجه از فرزندتان تعریف کنید ۱۰۹
فواید تعریف و تمجید ۱۱۰
نمونه‌هایی از تبعیض تربیتی ۱۱۲
چیزهایی که والدین باید مدنظر داشته باشند تا برنامه‌ی آنان ثمربخش باشد ۱۱۲
شکست تربیتی ۱۱۴
با هم بیندیشیم ۱۱۵

خلاصه ۱۱۶

بخش چهارم: مهارت‌های تعدیل رفتار کودک

مقدمه ۱۱۸
مهارت تعامل با اشتباه ۱۲۰
اشتباه را هدف قراردهید نه کودک ۱۲۰
آیا به او یاد داده‌ای که اشتباه نکند؟ ۱۲۰
به کودک بیاموزید از اشتباه خود، درس بگیرد ۱۲۱
به کودک بیاموزید نتیجه‌ی اشتباهاتش را بپذیرید ۱۲۲
فرزندتان را متوجه نتایج اشتباهش کنید ۱۲۲
هنگامی که فرزندتان دچار اشتباه می‌شود با او همدردی کنید ۱۲۲
اشتباه کودک را مدام به رخش نکشید ۱۲۲
بیماری را درمان کنید نه چیز دیگری را ۱۲۲
آینده را به کودک یادآوری کنید نه گذشته ۱۲۳
از کودک مأیوس نشوید ۱۲۴
کارت ۱۲۴
چه کسی مقصر است؟ ۱۲۵
تأملی بر رفتار کودک ۱۲۶
طبقه بندی رفتارها ۱۲۶
روشن کردن معیارها قبل از تعدیل رفتار ۱۲۷
۱. تناسب رفتار با سن و جنسیت کودک ۱۲۷
۲. تغییر رفتار ۱۲۷
۳. شدت و اندازه‌ی خطرناکی رفتار ۱۲۸
۴. مدت زمان تداوم رفتار ۱۲۸
۵. تا چه زمانی این مشکل رفتاری ادامه می‌یابد ۱۲۸
علاقه‌ی کودکان به بهبودی رفتارشان از رضایت آنان نسبت به خود، ناشی می‌شود. زمانی که کودک این رضایت را احساس میکند، علاقه و رغبت او منجر به تغییر رفتار و بهبود آن می‌شود. ۱۲۸

راه درمان ۱۲۹
ایجاد نیروی بازدارنده‌ی درونی ۱۲۹
اعتماد به نفس را در وجود کودک قرار دهید ۱۲۹
کمکهای اولیه روانی ۱۳۰
۱. روی شکست تمرکز نکنید ۱۳۰
۲. روی عناصر مثبت تکیه کنید ۱۳۱
۳. با فرزندتان پیماننامه امضا کنید ۱۳۱
۴. شکست را به فرصت تبدیل کنید ۱۳۲
۵. به جای عصبانیت، لبخند بزنید ۱۳۲
۶. به فرزندتان بگویید: همه‌ی تجربیاتی که دارد امتحان می‌کند، پشت سرگذاشته‌اید ۱۳۳
۷. به کودکان عادت دهید که بنویسند ۱۳۳
۸. کودک را به خاطر انجام کار کوچک تشویق کنید ۱۳۳
۹. به او بیاموزید که تلاش مهم‌تر از نتیجه است ۱۳۴
۱۰. توجه کودک به شکست ۱۳۴
اصول و قوانین تنبیه ۱۳۶
تنبیه بدنی از اصول تربیت نیست ۱۳۶
نابودی هوش و استعداد کودک ۱۳۷
آثار منفی تنبیه بدنی ۱۳۷
قوانین تنبیه ۱۴۱
قوانین پاداش ۱۴۷
انواع پاداش ۱۴۸
معیار پاداش ۱۴۹
قوانین پاداش ۱۵۰
راهی برای آب باز کنید ۱۵۱
داستان سُعاد و جوهر سیاه ۱۵۳
داستان خورشید و باد ۱۵۶

مگس را به مسلسل نبندید ۱۵۷
تربیت یک دقیقه‌ای ۱۵۸
شما مقصر اصلی هستید، خود را سرزنش کنید ۱۶۰
بهانه به کودک ندهید ۱۶۰
گناه کودکان چیست؟ ۱۶۲
تربیت با رنگ‌ها ۱۶۴
بی‌توجهی ارادی ۱۶۶
با هم بیندیشیم ۱۷۰
خلاصه ۱۷۱

بخش پنجم: چگونه فرزندانتان را خوش‌حال میکنید؟

مقدمه ۱۷۴
به احساسات کودک احترام بگذارید ۱۷۶
نشانه‌های احترام به احساسات کودک ۱۷۶
هماهنگ شدن با احساسات کودک ۱۷۷
گوش دادن و بازسازی احساسات ۱۷۸
به احساس خشم فرزندتان احترام بگذارید ۱۸۱
همدردی با کودک ۱۸۳
کودک را از گریستن منع نکنید ۱۸۵
اشتباه رایج ۱۸۶
به کودک لبخند بزنید ۱۸۷
با کودک بازی کنید ۱۸۷
به کودک اعتماد به نفس دهید ۱۸۸
به والدین توصیه می‌کنم ۱۸۹
بدانید که: ۱۹۲
کودک را دوست داشته باشید ۱۹۳
محبت را مشروط نکنید ۱۹۶
دستاوردهای کودک را متلاشی نکنید ۱۹۷

مانند مرد با او رفتار کنید و او را مثل کودک محاسبه کنید ۱۹۹
نماینده‌ی کودک نشوید ۲۰۱
به کودک اهانت نکنید ۲۰۲
کودک را با دنیای خودش تنها بگذارید ۲۰۳
به حرفهای کودک گوش فرادهید ۲۰۶
کلید گوش کردن مؤثر ۲۰۸
با کودک ارتباط برقرار کنید ۲۱۱
اختلاف نسل‌ها ۲۱۲
ارتباط فیزیکی ۲۱۳
پرنده را از قفس آزاد کنید ۲۱۴
انتخابات نه خط مشی مشخص کردن ۲۱۶
با هم بیندیشیم ۲۱۸
خلاصه ۲۱۹

بخش ششم: کاتالوگ کودک

مقدمه ۲۲۲
استعداد کودک ۲۲۳
نیاز کودک ۲۲۴
محیط زندگی کودک ۲۲۴
مشکلات کودک ۲۲۶
حس قویتر کودک ۲۲۶
ویژگی کودکانی که حس بینایی قوی دارند ۲۲۷
ویژگی کودکانی که حس شنوایی قوی دارند ۲۲۸
ویژگی کودکانی که حس لامسه‌ی قوی دارند ۲۲۸
راهی به سوی قلب کودک ۲۲۹
ویژگیهای مرحله‌ی کودکی ۲۳۰
تربیت کودک در خانواده ۲۳۳
فرزند اول خانواده ۲۳۳

فرزند دوم خانواده ۲۳۴
آخرین فرزند خانواده ۲۳۵
فرزند پسر میان دختران ۲۳۵
تنها فرزند خانواده ۲۳۵
با هم بیندیشیم ۲۳۷
خلاصه ۲۳۸

بخش هفتم: توانمند شدن

مقدمه ۲۴۰
اهداف را مشخص کنید ۲۴۲
اولویتها را بشناسید ۲۴۲
عادل باشید ۲۴۳
تجربیات خود را تدوین و مکتوب کنید ۲۴۴
دانسته‌های خود را افزایش دهید ۲۴۵
روحیه‌ی شادی داشته باشید ۲۴۵
آسان‌گیر باشید ۲۴۷
معذرت خواهی کنید و اشتباه خود را تصحیح نمایید ۲۴۹
ابتکار و خلاقیت داشته باشید ۲۵۰
قاطع باشید ۲۵۱
با انگیزه باشید ۲۵۱
خود را تغییر دهید ۲۵۲
دیدگاه جدیدی نسبت به امور، داشته باشید ۲۵۴
بازگشت به خود ۲۵۵
فعال باشید ۲۵۸
کودکان را در کانون توجه خود قراردهید ۲۵۸
الفبای کار تربیتی را بشناسید ۲۵۹
خود را در آیینه نگاه کنید ۲۶۰
اگر تنها بودید ۲۶۲

محبت و الگو بودن همزاد هستند ۲۶۳
اعصاب خود را در یخچال بگذارید ۲۶۴
راه علاج ۲۶۸
خوب استراحت کنید ۲۶۸
هنگام عصبانیت از فرزندتان دور شوید ۲۶۸
حکمت چینی داشته باشید ۲۷۰
با مهارت حل مشکلات، آشنا شوید ۲۷۰
طبقه‌بندی مشکلات ۲۷۱
کنترل خود ۲۷۲
حل تدریجی مشکل ۲۷۲
تنوع وسایل علاج ۲۷۲
ناامیدی ۲۷۳
دوری از دلایل بروز مشکلات ۲۷۳
با هم بیندیشیم ۲۷۴
خلاصه ۲۷۵

بخش هشتم: موانعی که باید از سر راه برداشت

مقدمه ۲۷۸
وقار دروغین ۲۷۹
سهل انگاری نفرت انگیز ۲۸۰
حدود و مقررات ۲۸۱
اعلام حالت اضطراری ۲۸۲
تلاش بیهوده و وقت اضافی ۲۸۳
باند بازی ۲۸۴
از فشار عصبی خودداری کنید ۲۸۵
توصیه‌هایی برای کم کردن فشار عصبی خانوادگی ۲۸۵
شُک برقی ۲۸۶
تربیت اشتباه مربی ۲۸۸

برنامه‌ریزی نادرست مربی ۲۸۸
شکست و ناکامی ۲۸۹
پیش‌داوری ۲۹۰
خشم نه کینه ورزی ۲۹۱
دروغ سازمان یافته ۲۹۲
اگر نقطه ضعف آشکار می‌شد، چه اتفاقی می افتاد؟ ۲۹۴
با هم بیندیشیم ۲۹۶
خلاصه ۲۹۷
کلید پرسش‌نامه‌ها ۲۹۸
فهرست مآخذ ۳۰۱

مقدمه

سپاس و ستایش مخصوص خداوند جهانیان است و درود و سلام بر رسول‌خداﷺ خاتم انبیا و مرسلین باد. فرهنگ و نوع تربیت مردم یک جامعه موجب تفاوت افراد آن جامعه با افراد جوامع دیگر می‌شود. افراد با تربیت، از هم تشخیص داده می‌شوند، نه بارنگ چشم، قیافه، ثروت یا فقر. کتاب حاضر دارای هشت بخش است که مدت سه سال طول کشید تا آن را آماده کنم و به مربیان در تمام دنیا اعم از پدران، مادران، معلمان، مشاوران تربیتی، مهدکودک‌ها، مدارس، دانشگاه و.. . تقدیم نمایم.

در این کتاب سعی شده‌است بر تجارب تربیتی تکیه شود که در جریان آموزش مربیان، مطالعه، خلاصه‌برداری کتاب‌ها و سایت‌های اینترنتی، بدست آمده‌است.

بخش‌های مختلف کتاب به صورت مرتب و براساس روابط ما با فرزندان، مرتب شده‌است. با موضوع شکل گیری کودک شروع می‌شود که عنوان بخش اول کتاب است. عنوان بخش دوم «آموزش و راهنمایی» است که شکل‌گیری کودک از طریق آن صورت می‌گیرد. این‌کار، روش خاصی را می‌طلبد که در بخش سوم «گفت‌وگو با کودکان» پوشش داده شده است تا به نتیجه برسد. اشتباهات رفتاری در جریان تطبیق، آشکار می‌شود که نیازمند «فنون ومهارت‌های تعدیل رفتاری» است و عنوان بخش چهارم به آن اختصاص داده‌شده است. این مسائل زمانی متحقق می‌شود که شما مربی محترم بدانید که« چگونه فرزندتان را خوش‌حال کنید» این موضوع عنوان بخش پنجم است.

هرچیزی که با آن سر و کار داریم باید به اصل آن پی ببریم. کاتالوگی که کلید کار است و «کاتالوگ کودک» عنوان بخش ششم را به خود اختصاص داده‌است. برای استفاده از این کاتالوگ نیاز به مربی توانمندی است که «توانمند شدن»

عنوان بخش هفتم است.

بعضی از موانع در مقابل کار تربیتی قرارمی‌گیرد؛ بنابراین موضوع «موانعی که باید از سر راه برداشت» عنوان بخش هشتم یا پایانی کتاب است.

مربیان، در این کتاب متوجه داستان‌های واقعی می‌شوند که در زندگی روزمره‌ی ما اتفاق می‌افتند، بنابراین از مثال و نمونه‌هایی استفاده شده است که با آن برخورد می‌کنیم تا مسائل بیشتر قابل لمس باشد و از حالت تئوری و خیال بافی که به واقعیت نمی‌پیوندد، خارج شود.

مربیان، در آغاز هربخش کتاب، مقدمه‌ای مشاهده می‌کنند تا آن‌ها را برای ورود به موضوع آماده کند. خلاصه‌ی موضوع در پایان هر بخش ذکرشده است. تمرینات پایانی هر بخش، وسیله‌ی ارزش‌یابی و یادآوری موضوع و محتوای آن بخش است تا مطالبی را یادآوری کند که در جریان مطالعه به آن توجه چندانی نکرده‌اید.

والله تعالی الموفق و المستعان

محمد سعید مرسی ـ ۲۰۰۷ میلادی

پیش درآمد

یادآوری چند نکته را قبل از مطالعه‌ی کتاب، لازم می‌دانم:

۱. کار تربیتی دارای پنج عنصر اساسی است‌که عبارتنداز: مربی، متربی، برنامه، زمان و محیط. مربی، تنها عنصری است که مسئولیت ۶۰٪ کار تربیتی را بر عهده دارد؛ بنابراین مربی، مخاطب اصلی ما در این کتاب، است.

۲. وضع قوانین برای رفتار کودک آسان نیست؛ اما اگر اصول و قوانین روشنی وضع کنید و با احترام و صبر با کودک رفتار نمایید، حتماً متوجه می‌شوید هرچه کودک بزرگ‌تر می‌شود، بیشتر همکاری می‌کند و رفتار بهتری خواهد داشت.

۳. مربیان عزیز به یاد داشته باشید که کودکان فطرت پاک و سالمی دارند که می‌توان بهترین افراد را با تربیت مناسب، از آنان بسازیم.

٤. در برابر رفتار نادرست کودکان واکنش شدید نشان ندهید، در مقابل آنان را توجیه و راهنمایی کنید. بهتر است اخلاق، آداب و معاملات را به آنان بیاموزیم تا بتوانند در زندگی که به نوعی تضاد وجود دارد، خوب عمل کنند. اگر منتظر باشیم که رفتاری انجام دهند یا چیز نادرستی بگویند و آن وقت آنان را توجیه کنیم، اشتباه است؛ زیرا مشکلات تربیتی فراوانی به دنبال دارد.

۵. مربیان گرامی، زندگی خودش سخت است، آن را با رفتار بد با کودکان، سخت‌تر نکنید. کودکان زینت زندگی دنیایی، وسیله‌ی خیر و مصدر شادی و خوشبختی شما هستند. اگر وقت، فکر و مال خود را در خدمت شکوفا کردن استعدادهای آنان قراردهید و رفتار خوبی با آنان داشته‌باشید، احساس خوشبختی خواهید کرد.

٦. اگر پدر و مادر، کودکان خود را تربیت نکنند، روزگار آنان را بدون رحم وشفقت، زمانی که به دنبال کار یا روابط اجتماعی می‌روند، تربیت می‌کند.

۷. هیچ وقت کودکان قصد اذیت پدر و مادرشان را ندارند؛ بنابراین رفتار آنان

را جدی تلقی نکنید. کودکان، به دنبال رفع نیازهای خود هستند نه نیاز پدر و مادرشان. طبیعت این مقطع سنی این گونه است. شاید هم به این دلیل است که با حقوق پدر ومادرشان آشنا نیستند. در تمام حالت‌ها باید گفت: کودکان به هیچ وجه قصد اذیت والدین خود را، ندارند.

۸. تربیت فرزندان خیلی مهم است، با خشونت و تندی صورت نمی‌گیرد؛ بلکه باید راه و روش آن‌را پیدا کرد.

۹. نباید در تربیت فرزندان تنها به مدرسه تکیه کنیم، علی رغم این که باید بین خانه و مدرسه رابطه و هماهنگی وجود داشته باشد. معلم علاقه و وقت مناسب برای تربیت کودکان ندارد. او به آموزش کودکان می‌پردازد نه تربیت. میان آموزش و تربیت تفاوت زیادی وجود دارد. آموزش و نگه‌داری کودک جزئی از تربیت است نه همه آن. تلاش برای راهنمایی کودک، تعدیل رفتاراو، بازی با کودک، بردباری در برابر او و.. . وسایل تربیتی هستند که با پوشش کودک در سرما، درمان بیماری، خرید غذا ولباس، کمک به مطالعه‌ی دروس و.. که لوازم مراقبت هستند، تفاوت دارد.

مقدمه‌ی مترجم

اسفندماه سال ۱۳۸۹هـ ش. کتاب حاضر را در کتابخانه شخصی یکی از دوستان، دیدم و به فهرست مطالب آن نگاه کردم. احساس نمودم کتاب خوبی در حوزه‌ی تربیت کودکان است؛ بنابراین کتاب را با کسب اجازه از صاحبش، برداشتم و آن را در تعطیلات نوروز، مطالعه کردم. مطالعه‌ی کتاب به دلیل جذاب بودن مطالب، برای من خیلی لذت بخش بود، به همین دلیل، کتاب را در کم‌ترین زمان ممکن، خواندم. در جریان مطالعه، به این نتیجه رسیدم که این کتاب می‌تواند یکی از بهترین کتاب‌ها در زمینه‌ی تربیت کودکان باشد. البته به نظر بنده، بهترین کتابی است که تا امروز در زمینه‌ی تربیت کودکان، نوشته‌شده‌است یا حداقل بنده، دیده‌ام. به همین خاطر و بنا به اهمیت کار تربیت کودکان، تصمیم گرفتم آن را برای استفاده‌ی هم‌وطنان فارسی زبان که عربی نمی‌دانند، ترجمه کنم؛ بنابراین از دوازدهم فروردین شروع به ترجمه‌ی آن نمودم تا این که به لطف خداوند، توانستم کتاب را در مدت پنجاه روز، ترجمه کنم.

خوانندگان محترم، بعد از مطالعه‌ی کتاب، نظر بنده را در مورد این که، بهترین کتاب تربیتی کودکان است، تأیید خواهند کرد. باید یادآوری کرد که در ترجمه‌ی کتاب سعی شده‌است، عین مطلب همراه با مفهوم اصلی آن به فارسی برگردانده شود، یعنی گاهی مفهوم اصلی عبارت‌ها در یک جمله‌ی کوتاه و گویاتر، بیان شده‌است.

کتاب حاضر نیاز به تعریف و تمجید ندارد، بنابراین به همین مقدار اکتفا می‌نمایم و امیدوارم همه از این کتاب برای تربیت فرزندان خود که آینده سازان میهن‌شان هستند، بهره ببرند و کسانی را از کودکی تربیت کنند که جامعه‌ی بشری در سایه اندیشه‌های والای آنان به سرمنزل آسایش و آرامش حرکت کند و دنیایی بدون دغدغه، ظلم، حق‌کشی، محرومیت و خون‌ریزی داشته‌باشیم. عاجزانه از

درگاه خدای سبحان می‌خواهم، فرزندان‌مان را که ثمره‌ی شیرین درخت زنـدگی هستند از بلایای روزگار حفظ کند و همه‌ی ما را عاقبت به خیر گرداند. آمـــیـن

ایوب پوزش

مهاباد تابستان ۱۳۹۰

بخش اول: شکل گیری کودک

- مقدمه
- برنامه ریزی مثبت
- خودداری از قالب بندی کودکان
- قبل از تشنگی به فکر کندن چاه باشید
- اگر عسل می‌خواهید کندو را نشکنید
- دمکراس را به کودک بیاموزید
- فروپاشی فرهنگ و تمدن را متوقف کنید
- $\frac{۱}{۳}$ همسر
- احترام به دیگران را به فرزندانتان بیاموزید
- فرماندهی یا فرمانبرداری
- تربیت آسان و تربیت سخت
- آموزش مسئولیت پذیری به کودک
- چه کسی دیگری را تربیت می‌کند؟
- آموزش تفکر سالم به کودک
- حمایت از کودک
- با هم بیندیشیم
- خلاصه

مقدمه

هدف اصلی مربیان، رشد سالم و متعادل کودکان و دانش‌آموزان است. مربیان، ارزش‌ها و فضایل را در وجود کودکان نهادینه می‌نمایند تا از عیوب و چیزهای منفی دوری کنند. مربیان نهایت تلاش خود را برای آموزش و توجیه آنان به کار می‌گیرند؛ چون مطمئن هستند که آموزش در دوران کودکی مانند نقش بر روی سنگ است. ۹۰٪ ارزش و رفتارها در هشت سال اول در وجود کودک شکل می‌گیرد. از این‌جا، اهمیت صحبت در مورد شکل گیری کودک، برنامه ریزی و حمایت از او مشخص می‌شود. بنابراین در این بخش به این مسائل می‌پردازیم.

برنامه ریزی مثبت

یکی از کارهای مهم تربیتی، برنامه ریزی برای کودکان براساس معتقدات، ارزش‌ها، عادات و رفتارهای صحیحی است که باید همه‌ی کودکان به آن آراسته شوند تا به صورت عادی زندگی کنند و این مسائل در وجود آنان ریشه دوانند و بر اطرافیان خود تأثیر گذارند.

برنامه‌ریزی برای کودک نیازمند مربی ماهر، هوشیار، بردبار و مصمم است. البته یک سری ویژگی‌ها و مسائل دیگری نیاز دارد که در این کتاب و کتاب‌های دیگر موجود می‌باشد.

مربی، باید وظیفه‌ی خود را به خوبی بداند ومطمئن باشد نمی‌تواند فرزندش را بدون داشتن الگوی عملی، به درستی تربیت کند تا انسان مفیدی برای جامعه باشد. بنابراین باید ابتدا عادات منفی و صفات بد خود را تغییر دهد؛ سپس یقین داشته باشد او مسئول اول تربیت فرزندش است نه معلم، مهد کودک، مدرسه، مسجد و.. .

مهم‌ترین مراحل شکل گیری انسان

نود درصد(۹۰٪) ارزش‌ها در هشت سال اول کودکی شکل می‌گیرد. یعنی شخصیت انسان در این سال‌ها، شکل می‌گیرد. اغلب مشکلات رفتاری ناشی از عدم توجیه و پیش‌گیری از افتادن در دام، مشکلات این مرحله‌ی سنی است. هر رفتار نادرست کودک، نتیجه‌ی طبیعی بی‌توجهی وسستی در تربیت او در این مرحله‌ی آغازین سنی است. باید قبل از بروز بعضی از مشکلات رفتاری به فکر پیش‌گیری بود، چون اگر ظاهر شوند، علاج‌شان سخت خواهد بود. زیرا در وجود کودک نقش بسته و آن‌ها را به دور از چشم والدین، تمرین کرده‌اند تا به صورت عادت و ملکه در آمده‌اند؛ بنابراین در این صورت درمان آن‌ها سخت خواهد بود.

وسایل برنامه‌ریزی

وسایل زیادی وجود دارند که از لابه‌لای آن‌ها می‌توان رفتار خوب و ارزش‌ها را در وجود کودک نهادینه کرد.

الف) تکرار:

تحقیقات ثابت کرده‌اند، اگر چیزی یک بار در برابر انسان تکرار شود ۱۰٪ (ده درصد) آن را به یاد خواهدداشت. اگر همان موضوع شش(٦) بار در برابر انسان تکرار شود ۹۰٪(نود درصد) آن را به یاد خواهد داشت.

تکرار، یکی از عوامل اساسی آماده کردن کودک است. اگر مربی می‌خواهد چیزی در وجود کودک قرارگیرد و به صورت رفتار درآید، باید آن‌را برای او، تکرارکند.

متخصصان می‌گویند: اگر می‌خواهید شاد و خوش‌حال باشید، سعی کنید خود را شاد وخوش‌حال نشان دهید، بعد متوجه می‌شوید که شاد هستید. اگر فرزندان خود را پشت‌سرهم ترسو خطاب کنیم، حتماً ترسو خواهندشد. اما اگر به کودک بگوییم: توشجاع هستی و آن را در مناسبت‌های مختلف و به شکل‌های گوناگون تکرار کنیم تا در ضمیرناخودآگاه کودک قرارگیرد، تبدیل به یک رفتار مثبت می‌شود و به او کمک می‌کند از دیگران نترسد و خود را به ترسوبودن متهم نکند. نباید به هیچ‌کس اجازه دهیم فرزندمان را ترسو صدا کند؛ بلکه باید کلمه‌ی شجاعت را زیاد در برابر آنان تکرار کنیم و بگوییم شجاع هستند. به آسانی می‌توان به شجاع بودن عادت کرد، چرا که انسان‌های شجاع قهرمان هستند و او از آنان کم‌تر نیست.

ب) داستان:

داستان به صورت مداوم، نقش اساسی در هوشیاری و بیداری فکری و عقلی کودک دارد؛ چون داستان لذت ویژه‌ای دارد تا جایی که به یکی از مهم‌ترین وسایل تربیتی تبدیل شده‌است. داستان چه شنیدنی، خواندنی یا دیدنی باشد به

تعلیم و شکل‌گیری کودک، کمک می‌کند.

کارشناسان علوم تربیتی و روان‌شناسان، بر این باورند که: داستان، بهترین وسیله‌ای است که می‌توان ارزش‌های دینی، اخلاقی یا توجیهات رفتاری و اجتماعی را از طریق آن به کودک، آموزش داد.

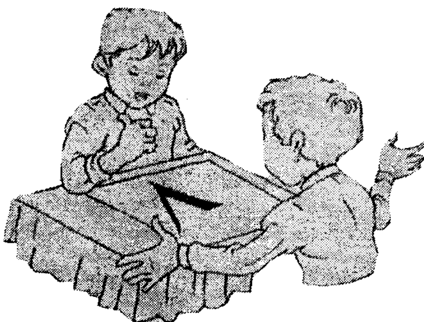
اغلب تحقیقات ثابت کرده‌اند که داستان میان کودکان، رواج زیادی دارد و وسیله‌ی خوبی برای جلب توجه آنان است. کودکان، داستان را با علاقه می‌خوانند و با شور وشوق به آن گوش می‌کنند. حوادث آن را به دقت پی‌گیری می‌نمایند و همراه قهرمانان حرکت و با آنان همدردی می‌نمایند. آثار داستان تا مدت زیادی در وجود کودک، می‌ماند.

دانشمندان برنامه‌ریزی زبان‌شناسی نورونی، می‌گویند: زمان بین بیداری و خواب، بهترین وقتی است که ضمیرناخودآگاه آماده‌ی برنامه‌ریزی است. در این حالت می‌توان کودک را از طریق حکایت قبل از خواب، آموزش داد.

ج) آموزش ابتکاری:

باید هنگام رفتار با کودک از حالت تقلید صِرف خارج شد و به ابداع وابتکار پرداخت، تا کودکان جذب گفتار و کردار مربی شوند؛ سپس به آموزش آنان بپردازیم. به عنوان مثال:

۱. یکی از مربیان قصد دارد ارزش احترام به دیدگاه دیگران را، آموزش دهد و می‌خواهد بگوید: اختلاف میان انسان‌ها با توجه به اختلاف طبیعت، سرشت، ویژگی و نیازها، عادی است. عدد« ۸ » را روی یک صفحه کاغذ بزرگ می‌کشد و یکی از کودکان را در قسمت بالا و دیگری را در قسمت پایین آن می‌نشاند؛ سپس از کودک اول می‌پرسد: این عدد چند است؟ جواب می‌دهد، عدد هفت.



همین سؤال را از کودک دوم می‌پرسد: جواب می‌دهد، عدد هشت. چندبار سؤال را تکرار می‌کند هردو نفر همان جواب اول را تکرار می‌کنند؛ چون هرکدام جواب خود را درست می‌دانند. مربی از کودک اول می‌خواهد در کنار کودک دوم قرار گیرد، آن وقت کودک، عدد هشت(۸)را می‌بیند. هم‌چنین از کودک دوم می‌خواهد در کنار نفر اول قرارگیرد. با این کار به آن‌ها می‌گوید: هرکس از دیدگاه و منظر خود به مسائل نگاه می‌کند؛ پس بهتر است به دیدگاه دیگران هم احترام بگذاریم.

۲. به کودک بیاموزیم که با روحیه‌ی امیدوار و خوش‌بینی به مسائل نگاه کند نه با روحیه‌ی یأس و بدبینی. یک لیوان را که نصف آن پر است به کودک بدهیم و از او سؤال کنیم: اگر گفت نصف آن خالی است به او بگوییم: نصف دیگرش پراست.

۳. بردباری و سعه‌ی صدر را از طریق بازی، تماشای یک مسابقه‌ی فوتبال، با سکوت مطلق به او بیاموزیم. اگر کسی یک کلمه حرف بزند از بازی خارج می‌شود و بعد از دو دقیقه به بازی برمی‌گردد. نام این بازی، سکوت است.

٤. به کودکان آموزش دهیم که می‌توانیم آن چه می‌خواهیم با محبت از دیگران دریافت کنیم نه با تندی و خشونت. مثال: برای انجام این کار دونفر می‌ایستند و یکی از آن‌ها دست خود را محکم مشت می‌کند و دیگری سعی می‌نماید دستان او را باز کند؛ سپس مربی به کسی که دست خود را محکم مشت کرده‌است، می‌گوید: من دوستت دارم و می‌خواهم به تو سلام کنم و دستش را برای دست دادن، دراز می‌کند. در این جا به او می‌آموزد که باید دستش را با میل و علاقه‌ی شخصی، بازکند و دست بدهد. باید این کار را با مردم، انجام دهیم.

د) موسیقی وسرود:

کودکان به صورت فطری به موسیقی و صدای زیبا، علاقه‌مند هستند و از آن لذت می‌برند و موجب شادی و شکوفایی ذوق و احساس ادبی و هنری آنان می‌شود. بنابراین موسیقی برای کودک مهم و برای مربی هم ارزشمند است، چون

می‌تواند مسائل ارزشی و اعتقادی را از لابه‌لای آن و گوش کردن به نوار صوتی یا حفظ سرود، به کودک تلقین نماید، کودک هم آن‌را زیر لب، تکرار کند.

ه) مخاطب قراردادن ضمیرناخودآگاه:

این کار از طریق تکرار عبارت‌های مثبت در گوش کودک و هنگام خواب، صورت می‌گیرد. آن عبارت‌ها را به ضمیرناخودآگاه او تلقین می‌کند. مانند عبارت: مادر، حسن را دوست دارد. احمد، ریاضیات را دوست دارد. سارا، دختر راست‌گویی است، یا هر صفت خوبی که لازم است، اما باید نکات زیر را رعایت کنید:

- عدم استفاده از عبارت منفی: نگویید: سارا می‌ترسد.
- عدم استفاده از واژه‌ی « من » بلکه باید نام کودک برده شود.
- استفاده‌از صیغه‌ی حاضر: نگویید: سارا این کار را در آینده انجام می‌دهد.
- عبارت را در گوش کودک تکرار کنید.
- اگر دوست داشتید یک رفتار یا صفتی را به کودک تلقین کنید، بهتراست آن را مدت چهارده‌روز پی‌درپی، تکرار و تمرین کنید.

و) عادت:

قابلیت و فطرت کودک در این مقطع سنی بیش از هر زمان دیگری تحت تأثیر تلقین و عادت قرار می‌گیرد. پس مربیان، پدر ومادر و معلمین، باید سعی کنند، خیر را به کودک تلقین نمایند و اورا به انجام کار خیر عادت دهند. پند واندرز امام غزالی در این زمینه بهترین دلیل است. ایشان گفته‌اند: کودک امانتی نزد پدر و مادر است. قلب پاک و وجود ارزشمندی دارد، اگر خیر را به او آموزش و اورا بر انجام آن عادت دهند، در دنیا و آخرت خوشبخت می‌شود.

شاعر در این زمینه سروده‌است:

- کودک در میان ما براساس آن چه پدرش به او عادت داده‌است رشد و نمو می‌کند.

برهمین اساس گفته‌اند: «آموزش در کودکی مانند نقش بر روی سنگ است.»

عبدالله ناصح علوان، در کتاب ارزشمند خود به نام «تربیة الاولاد فی الاسلام» می‌گوید: «تربیت به وسیله‌ی عادت و تأدیب کردن، از محکم‌ترین پایه‌های تربیتی و بهترین وسیله‌ی رشد ایمانی و اخلاقی کودک است. چون این روش بر ملاحظه و پی‌گیری تکیه دارد و براساس تشویق و تنبیه استوار است». بدون شک تأدیب کودک و پی‌گیری، بهترین نتایج و شیرین‌ترین ثمرات را در پی‌دارد. در حالی که تنبیه در بزرگ‌سالی سخت است و تأثیر آن‌چنانی ندارد.

گفته‌اند:

- تربیت فرزندان در کودکی سودمند است و بعد از آن دوران ارزشی ندارد.
- اگر شاخه‌ها را خم کنی، خم می‌شوند؛ اما چوب خشک قابل انعطاف نیست.

مربیان عزیز، اگر به خودتان مراجعه کنید متوجه می‌شوید از کودکی به چیزهایی عادت کرده‌اید، همان‌طورکه همه‌ی ما به رفتارهایی عادت کرده‌ایم که ترک آن‌ها سخت است. کسی که عادت دارد سه وعده غذا بخورد، نمی‌تواند چهار وعده بخورد. کسی که به انجام نماز عادت کرده باشد، حاضر نیست آن را در هیچ شرایط زمانی و مکانی، ترک کند.

ز) نقش بازی کردن:

دانشمندان علوم تربیتی، می‌گویند: کودکان با توجه به طبیعت خود با خیالاتشان حرکت می‌کنند. گاهی دوست دارند مثل پروانه، پرواز و مثل ماهی در آب شنا کنند. اگر رفتار نامناسبی دربرابر خیالات‌شان از ما مشاهده نمایند، دچار ناکامی می‌شوند. رفتار نامناسب، از کودک شخصیتی می‌سازد که اعتماد به نفس ندارد. بهترین وسیله‌ی استفاده از خیالات، الگوگیری کودک از شخصیت‌های خوب به وسیله‌ی« نقش بازی کردن» است. هنگامی‌که کودک نقش بازی می‌کند، شوق و علاقه‌ی خود را بدون واهمه از لابه‌لای شخصیت قهرمان، نشان می‌دهد. مثلاً: خواسته و آرزوی خود را در مورد بذل و بخشش از طریق انسان‌های بخشنده، بیان می‌کند. به این شیوه نقش بازی، بهترین وسیله جهت ایجاد ارتباط میان آرزو و خیالات کودک با واقعیت است. اعتمادبه نفس، این فرصت را به

کودک، می‌دهد تا خیالات و مهارت‌های خود را که نشان‌دهنده‌ی وضعیت درونی اوست از طریق شخصیتی که نقش او را بر عهده دارد، بیان کند.

بنابراین نقش بازی، وسیله‌ی مؤثری جهت تثبیت ارزش‌ها در وجود کودک است. کودکی که دروغ می‌گوید و نقش دروغ‌گو را بازی می‌کند، می‌داند این رفتار زشت است و سرانجام بدی دارد، به طور طبیعی از آن دوری می‌کند. تحقیقات نشان داده‌اند که خیال پردازی نه تنها شرارت کودک را کم می‌کند، بلکه او را از شرارت باز می‌دارد.

ح)الگو:

الگوی زنده‌ای که کودک از آن تقلید می‌کند، تأثیر زیادی در شکل گیری شخصیت او دارد. کودک، پدرش را می‌بیند که با صدای آرام با مردم صحبت می‌کند، با احترام و ادب می‌نشیند و به روی مردم لبخند می‌زند. کودک، این‌ها را می‌بیند و در مغز و عقل خود ضبط می‌نماید. آن رفتارها را الگوبرداری می‌کند و با دقت و مهارت تمام مثل مربی در برابر خود قرار می‌دهد و به آن اقتدا می‌کند. بنابراین، الگو نقش مهمی در شکل گیری و رشد شخصیت کودک دارد.

ط) بازی:



بازی برای افراد مسن، مخصوص زمان بی‌کاری است؛ اما به نسبت کودکان، کار خیلی مهمی است. عقل و جسم او در خلال بازی، رشد می‌کند. بنابراین بازی یکی از مهم‌ترین وسایل شکل گیری و رشد کودک است.

بازی، به تعادل روانی کودک کمک می‌کند. مهارت‌های اجتماعی و رفتاری اورا بالا می‌برد. شور ونشاط او را بیشتر می‌کند. توانش را بالا می‌برد و اوقات فراغتش پربار می‌شود. کودک، هنگام بازی

احساس خوش‌حالی می‌کند و قدرت عقلی او افزایش می‌یابد و هوش و ذکاوتش رشد می‌کند. بازی، موجب می‌شود او دنیای اطرافش را بهتر بشناسد و علاقه و رابطه‌ی بهتری با دیگران داشته باشد. کودک، باید هنگام بازی فقط با خودش سخن بگوید و مسائل ظاهری و.. . را ترک نماید. بازی را با اختیار خودش انتخاب کند. کودک در زمان بازی به امر و نهی زیاد، علاقه نشان نمی‌دهد. مربی آگاه نباید فرزندانش را در طول سال از بازی، کردن محروم کند. چون بازی ذهن را فعال و هوش و ذکاوت را شکوفا می‌کند. بهتر است در زمان بازی زیاد از کودک حمایت نکنیم.

ی) روابط:

می‌توان ارتباط را از طریق یک مناسبت یا هدیه، دست دادن، سخن خوب، پاداش، لوح تقدیر، تلفن، تفریح و. .. برقرار نمود. همه‌ی این‌ها در شکل گیری رفتار و باورها در عقل کودک، مؤثرند. مادری موفق شد از طریق تمرین، فرزندش را که از تاریکی وحشت داشت، عادت دهد بدون این که لامپ روشن باشد، وارد اتاق تاریک شود. مادر، این کار را با تشویق فرزندش انجام داد. به او گفت: تو شجاع هستی و انسان شجاع، از ورود به اتاق تاریک واهمه‌ای ندارد. با تمرین و تکرار، به مرور شجاعت بر ذهنش تسلط پیداکرد و احساس نمود شجاع است. بعد از آن هرگاه از روی دوچرخه می‌افتاد به سرعت بلند می‌شد و می‌گفت: من شجاع هستم. عبارت «شجاع هستم» را زیاد تکرار می‌کرد.

باید از روابط خود با کودکان به خوبی استفاده کنیم. کودک می‌داند اگر خواهر کوچکش را تنبیه نکند، مادر به او اجازه می‌دهد فیلم مورد علاقه‌ی خود را نگاه کند. کودک، باید متوجه شود به خاطر موفقیتش، توانسته‌است از تفریح مورد علاقه‌ی خود بهره‌مند شود؛ بنابراین موفقیت خود را مربوط به فلان حادثه‌ی زیبای زندگی، می‌داند.

ک) وسایل کمک آموزشی:

استفاده از وسایل کمک آموزشی موجب می‌شود کودک از یادگیری مسائل جدید، لذت ببرد. این کار، باعث تشویق او می‌شود. به ویژه زمانی استفاده از وسایل کمک آموزش لذت بخش‌تر می‌شود که از وسایل متنوع بهره‌گرفته و در حد توان ابتکار به خرج داده باشند. نباید در استفاده از وسایل کمک آموزشی کوتاهی صورت گیرد؛ چون اگر در توضیح قسمتی از درس از وسایل کمک آموزشی استفاده شود، آن قسمت برخلاف مسائل دیگر که به صورت توضیح داده شده‌اند، بیشتر در ذهن ماندگار می‌شود.

وسایل کمک آموزشی عبارتند از: وسایل، امکانات و دستگاه‌هایی که به معلم کمک می‌کنند تا معلومات و مهارت‌های خود را به آسانی و بدون زحمت به ذهن دانش‌آموز، منتقل کند. این کار در جهت بهتر شدن کار آموزش صورت می‌گیرد.

نمونه‌هایی از وسایل کمک آموزشی:

۱- نقشه‌های تاریخی و جغرافیایی.
۲- شکل حیوانات، اعداد، حروف، کره‌ی زمین و.. .
۳- نقشی که کودکان بازی می‌کنند یا از طریق تلویزیون مشاهده می‌نمایند.
٤- کاردستی
۵- کاریکاتور
٦- تصویرهای مختلف عکاسی
۷- فیلم مستند از جنگل‌ها، دریاها، حیوانات، رودخانه‌ها و.. .
۸- بازدید از مزارع، موزه‌ها، کارخانجات و.. .
۹- ماکت
۱۰- ویدئو پروژکتور، دستگاه‌های صوتی ـ تصویری
۱۱- تلسکوب برای دیدن فضا و اشیای دور، میکروسکوب، برای دیدن اشیای دقیق و ریز.
۱۲- ملاقات با افراد متخصص و گوش کردن به تجربیات آنان.

۱۳- برنامه‌های آموزشی تلویزیون.
۱٤- نرم افزارها، اعم از DVD-CD و.. .
۱۵- وایت برد با انواع آن.
۱٦- حیوانات، پرندها و حشرات زنده.
۱۷- کاشتنی‌ها، میوه، سبزیجات و.. .
۱۸- اسناد و نوشته‌ها
۱۹- کادر مقوایی
۲۰- ذره بین (برای بزرگ کردن تصاویر و.. .)

خودداری از قالب بندی کودکان



منظور این است که کودکان را در قالب مشخصی قراردهیم. به گونه‌ای که نتوانند از آن حدود و قالب، خارج شوند یا از آن سرباز زنند. بسیاری از پدران و مادران، دچار این اشتباه آشکار شده‌اند. پدر پزشک است، دوست دارد فرزندش در آینده مثل او پزشک شود؛ بنابراین شب و روز مواظب اوست و درباره‌ی موفقیت، از دیدگاه خودش با او صحبت می‌کند. اجباراً از او می‌خواهد درس‌هایش را با دقت بخواند و اجازه‌ی انجام هیچ کار دیگری به او نمی دهد. چون فکر می‌کند وقت خود را با انجام آن کارها، هدر می‌دهد. هنگامی که کودک بزرگ می‌شود و خود را برای ورود به دانشگاه آماده می‌کند، پدر به او اجازه نمی‌دهد غیر از پزشکی بخواند. از او می‌خواهد مثل خودش پزشک شود. گاهی هم کودکان، وسیله‌ای برای تحقق اهدافی می‌شوند که والدین نتوانسته‌اند به آن دست‌یابند. پدری که آرزو داشته پزشک شود، اما به دلایلی نتوانسته‌است به آرزوی خود برسد، اکنون به فرزندش فشار می‌آورد، باید حتماً پزشک شود. به کودک اجازه نمی‌دهد در جهتی غیر از

اهداف خودش حرکت کند، چون فکر می‌کند به درد او نمی‌خورد. باید گفت، این شیوه‌ی رفتار با کودکان از فرهنگ غلط تربیتی ناشی شده است.

بعضی از پدران که حافظ قرآن هستند، از پسر یا دخترشان می‌خواهند حافظ قرآن شوند، هرچند کودکان علاقه، توان و امکان این کار را نداشته باشند. چه بسا بر آنان سخت می‌گیرند و آن‌ها را تنبیه می‌کنند؛ سپس به مراکز حفظ قرآن می‌فرستند و آنان را از انجام بازی و تفریح محروم می‌کنند، تا مثل خودشان حافظ قرآن شوند. پدران دیگری هم هستند که فرزندان خود را در قالب مشخص و محدودی قرار می‌دهند و به آنان اجازه نمی دهند از آن چهارچوب خارج شوند. باید مسائل زیر را در این زمینه، مد نظر قراردهیم:

الف) پدر ومادر باید بدانند، هرکسی شخصیت مستقلی دارد که با دیگران متفاوت است. شاید در بعضی صفات با هم اتفاق نظر داشته باشند. ما باید این اختلاف را قبول کنیم و ضرورت ندارد فرزندمان مثل ما حرکت کند، چون او هم شخصیت مستقلی دارد.

ب) ما باید بدانیم انسان‌ها عموماً تفاوت‌های فردی با هم دارند. احتمالاً کودک در یک زمینه موفق شود، ولی پدر نتواند این گونه باشد. شاید کودک فلان کار صنعتی را دوست نداشته باشد، اما پدر مهارت خوبی در همان حرفه، داشته باشد. یا یکی از بچه‌های خانواده در ورزش خیلی موفق باشد، اما فرزند دیگر، اصلاً به ورزش علاقه‌مند نباشد. باید قبول کرد که اختلاف میان انسان‌ها طبیعی است.

ج) پدر و مادر عزیز! قرار بر این نیست حتماً کاری که شما انجام می‌دهید یا دوست دارید انجام دهید، درست باشد. بسیاری از ما عیب‌های خود را نمی‌بینیم و فکر می‌کنیم اغلب کارهایی که انجام می‌دهیم، درست هستند. پدری که می‌خواهد فرزندانش را در قالب افکار و عادات خود قرار دهد، فراموش کرده است به همان اندازه که او احتمال درستی کار خود را می‌دهد، دیگران نیز که با او اختلاف دارند، به همان اندازه از درستی کار خود مطمئن هستند.

بسیاری از کسانی که می‌بینید، به خاطر حفظ وقار و هیبت خود در ارتباط با

دیگران، اصلاً لبخند نمی‌زنند. آنان بر این باورند که کارشان درست است. در حالی که این کار با تمام اصول تربیتی و عرف انسانی، مخالف است. پیامبرﷺ در این رابطه می‌فرماید: «لبخند تو به روی برادرت صدقه است.» پدر به پسرش اجازه نمی‌دهد لبخند بزند تا آن گونه که تصور می‌کند، با وقار باشد.

د) در ساخت شخصیت ویژه‌ی فرزند خود، عجله نکنید. چون عجله موجب می‌شود کودکان را در قالب و چهارچوبی قراردهیم که از دنیای آنان جداست. چه بسا با این کار نادرست ما، اصول رشد متعادل روحی و رفتاری خود را از دست می‌دهد. کودکان را به خاطر مطالعه از بازی منع می‌کنیم یا آنان را از تفریح و خوش‌گذرانی بازمی‌داریم، چون فکر می‌کنیم پول و وقت را هدر می‌دهد. یا به خاطر این که ما در کودکی این گونه زندگی کرده‌ایم.

نتایج منفی قالب بندی کودکان

۱. **کشتن ابتکار:** قالب بندی از طرف والدین به فرزندان املا می‌شود، املای افکار، اعتقادات، افعال و فکر کردن و برنامه‌ریزی به جای کودکان است. در این حالت به هیچ وجه به کودک اجازه نمی‌دهیم در غیر قالبی که برایش مشخص کرده‌ایم، قراربگیرد.

۲. **تکرار شخصیت معیوب و پریشان:** پدری که دوست دارد فرزندش از او تقلید کند و به دنبال او راه برود، شاید دارد اشتباه می‌کند. او نمی‌داند با این کار، فرزندش را زندانی می‌کند. کودک در مسیر رشد گام برمی‌دارد و به طور طبیعی دچار اشتباه می‌شود. پدر، کودک را به خاطر اشتباهات به شدت تنبیه می‌نماید، اما نمی‌داند کودک را با این کار چقدر دچار پریشانی می‌کند. او کودک را با قراردادن در این چهارچوب، به شیوه‌ای بد و قساوتمندانه تربیت می‌کند. این کار به نوعی تسلیم عرف و عادت‌های غلط و عقاید اشتباهی است که موجب می‌شود کودکان را در آن قالب و چهارچوب قراردهند.

۳. **ساخت شخصیت‌های دنباله رو، که نقشی در جامعه ندارند:** این نتیجه‌ی طبیعی قالب ریزی و در چهار چوب مشخص قراردادن کودکان است. کودک، در

این حالت مطمئن است پدر و مادر برای زندگی او برنامه ریزی می‌کنند و نیازی به رأی و نظر او ندارند یا در مورد آینده‌ی او، با خودش صحبت نمی‌کنند. بنابراین بزرگ می‌شود و همه چیز را از دیگران انتظار دارد. میان دمکراسی و دیکتاتوری فرقی قایل نیست، همان طور بین خوب و بد تفاوتی نمی‌بیند. چنین افرادی علی‌رغم این که حقوقشان سلب می‌شود، می‌گویند: «تنها یک زندگی ساده برای من مهم است و بس.»

٤. انتخاب راه ساده در کار تربیتی و عدم ابتکار یا مطالعه در این زمینه: فرقی ندارد چگونه مطالعه‌می‌کند، ابتکار دارد یا دنباله رو دیگران است. چنین والدینی فرزند خود را در چهارچوب مشخصی قرارمی‌دهند. این چهارچوب هم اغلب بیان‌گر افکار و عقاید پدر ومادر نیست.

۵. خودخواهی: قالب بندی کردن کودک، نوعی خودخواهی است. کودک چیزی می‌خواهد، اما پدر به دنبال چیز دیگری است. پدر چاره‌ای ندارد جز این که در چنین مواقعی خواسته‌ی خود را به فرزندش تحمیل کند.

راه علاج قالب بندی کودکان

۱. اعتماد به نفس را به کودکان آموزش دهیم. این کار را از طریق سؤال انجام دهیم مثلاً: نظر شما در مورد این چیست؟ چرا در مورد حل این مشکل فکر نمی‌کنی؟ همیشه به آن‌ها بگوییم: تلاش کن، هربار که شکست خوردی بازهم تلاش کن و تلاش کن، هیچ وقت تسلیم نشو.

۲. کودک را عادت دهیم که پیشنهاد و ابتکار داشته باشد. هنگامی که فکر جدیدی را ارائه می‌دهد یا پیشنهادی می‌کند، او را تشویق کنیم. بدون تمسخر در مورد پیشنهادش، صحبت کنیم. به نظر و عمل‌کرد او بی‌اعتنایی نکنیم تا این که به مرور به نقد سازنده و اساسی عادت کند و از تفکر و ابتکار مأیوس نشود و به دیگران اجازه ندهد به جای او و برای او، فکر کنند.

۳. والدین با خطرات قالب بندی کودک آشنا شوند و قید و بندهایی که در اطراف فرزندان کشیده و وضع کرده‌اند، بردارند. چرا که هر انسانی شخصیت

مستقل دارد و همه از نظر فردی با هم متفاوتند.

٤- شخصیت فرزند خود را آن گونه که هست، بپذیرند و سعی‌نکنند نقاط روشن شخصیت او را خاموش‌کنند.

۵- پدر ومادر، به تغییر به سوی زیبایی‌ها عشق ورزند. باید تغییر به سوی بهتر شدن در ذهن مربیان باشد.

قبل از تشنگی به فکر کندن چاه باشید

گفته‌اند: «آموزش در کودکی، مانند کنده‌کاری بر روی سنگ است.»

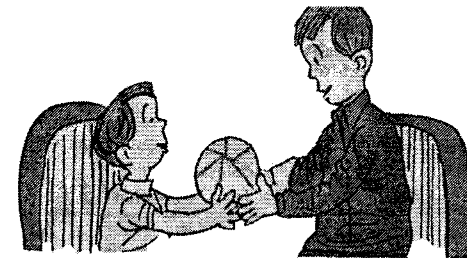
درستی این گفته ثابت شده‌است. آن چه کودک می‌آموزد هر چه بزرگ‌تر می‌شود در مغز و عقل او ماندگارتر می‌گردد. ما در آموزش مسائل اساسی، رفتاری و عادات اجتماعی از دوران کودکی، استفاده می‌کنیم تا مانند کسی نباشیم که در بیابان حرکت می‌کند، منتظر می‌ماند تا تشنه شود آن وقت به فکر جست وجو یا حفر چاه آب بیفتد. چه بسا این فرد به خاطر تشنگی زیاد، قبل از کندن چاه، بمیرد. هدف از بیان این مطلب آن است که:

۱. باید دمکراسی و احترام به رأی دیگران را در کودکی به فرزندانمان، بیاموزیم. یعنی قبل از این که رئیس جمهور دیکتاتور شوند و دستشان به خون مخالفان آلوده گردد، قبل از این که به کرسی ریاست بچسبند، هر چند به قیمت جان نیمی از مردم کشورشان تمام شود. این کار را از طریق مشاوره در نوع غذایی که می‌خورند، لباسی که می‌پوشند، مکان‌های تفریحی که می‌روند، کتاب و داستان‌هایی که می‌خوانند، انجام دهیم باید در این موارد به نظر و رای کودکان، توجه کنیم و احترام بگذاریم.

۲. قبل از این‌که کودک تبدیل به یک دزد شود، به او بیاموزیم نباید وسایل دیگران را بدون اجازه بردارد. اسباب بازی دوستش را بدون اجازه، برندارد. برای برداشتن چیزی، بدون اجازه دست در کیف مادر و دوستانش نگذارد. چیزی را بدون پرداخت پول، از مغازه‌ی دیگران برندارد.

۳. احترام به پدر و مادر را در کودکی به او بیاموزیم. قبل از این که برسر والدینش فریاد بکشد یا به آنان بد و بیراه بگوید و آنان را بزند و به خانه‌ی سالمندان ببرد. از هم‌اکنون به کودکان یاد دهیم دست بزرگ‌ترها را ببوسند و به آنان احترام بگذارند. البته ما باید این کار را انجام دهیم تا آنان این کار را با تقلید از ما، تکرار کنند. چون هرکس هرروز یک بار دست پدر ومادرش را ببوسد، هنگامی که بزرگ شد آنان را ناراحت نمی‌کند. در این راستا باید به کودک عادت دهیم که نیاز بزرگ‌ترها را سریع، انجام دهد.

٤. ترحم نسبت به برادر وخواهر کوچک‌تر و حیوانات را در کودکی به او بیاموزیم. یعنی قبل از این که بزرگ و قدرتمند شود و مردم را شکنجه کند. این کار باید به مرور و از لابه‌لای بازی با برادر کوچکش به صورت عادت در بیاید. اورا کتک نزند یا اگر برادر کوچکش ضربه‌ای به او زد مقابله به مثل نکند؛ بلکه به او آموزش دهیم که مقصود برادر کوچک‌تر از این ضربه، شوخی بوده‌است. کاری کنیم که همراه برادر کوچکش بیرون برود. ترحم به حیوانات را به او آموزش دهیم. مثلاً: او را مأمور کنیم که به گربه، سگ نگهبان، پرندگان خانگی و.. . غذا بدهد.



۵. به کودک یاد دهیم که سیگارکشیدن کار بدی است و برای انسان ضرر دارد. این کار را قبل از این که سیگار بکشد و مجبور شود برای پول سیگار از مادر دزدی کند، یا به سوی مواد مخدر کشیده شود و برای خرید مقداری هیروئین مادرش را بکشد، انجام دهیم. به او بیاموزیم، انسان سیگاری دارای اراده‌ای ضعیفی است. او را تشویق کنیم تا مواظب سلامتی خود باشد و ورزش کند. مواظب باشیم دوستان خوبی داشته باشد.

باید بدانیم که دوستی، دوستی می‌آورد و آن‌چه در کودکی به فرزندانمان می‌آموزیم، ثمره‌ی آن را بعداً برداشت می‌کنیم. هرکس تلاش کند نتیجه‌ی آن را

بدست می‌آورد، پس بیایید قبل از این که تشنه شویم، چاه آب رابا هم، بکنیم.

اگر عسل می‌خواهید کندو را نشکنید

پدر، دوست دارد فرزندش از او بهتر باشد و بیشتر از زندگی بهره‌مند شود. امیدوار است فرزندش در زندگی خوشبخت شود و از چیزهایی که خودش از آن محروم بوده است، برخوردار گردد. این مسأله خوب است و ایرادی ندارد، اما سؤال این جاست که، چگونه؟

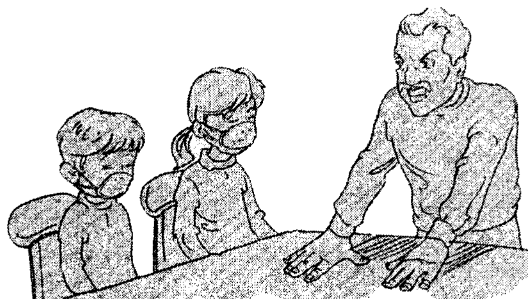
بعضی از والدین تصور می‌کنند باید خواسته‌ی فرزندشان همان خواسته‌ی آنان باشد. کودک چیزی را بخواهد که والدین می‌خواهند، این درست نیست. کودک نیز انسان است، احساس دارد، آرزوی خوشبختی می‌کند، غمگین می‌شود دارای اراده، خواسته و امید و آرزو است.

همه‌ی والدین باید خوب بدانند که کودک دوست ندارد براساس خواسته‌ی آنان در مدرسه و درس موفق شود و ارتقا پیدا کند. او دوست دارد معلم باشد تا مهندس، می‌خواهد به جای پزشک، پلیس باشد. این جاست که میان خواسته‌ی کودک و والدین برخورد پیش می‌آید که اغلب اوقات والدین، پیروز می‌شوند.

کودک، پزشک می‌شود ولی هیچ علاقه‌ای به آن ندارد. انسانی با اراده‌ی ضعیفی است. می‌توان با تندی وخشونت بر کودک پیروز شد و خواسته‌ی خود را بر او تحمیل کرد، اما شخصیت ضعیفی شکل می‌گیرد که مانند بالن بزرگ و تو خالی است. به راحتی دچار یأس و ناامیدی می‌شود. همت ضعیف مانند محکومان در برابر حاکم ظالم و مستبد، خواهد داشت. اغلب برای توجیه ظلم و ستم دیگران می‌گوید: مادام که زنده و سالم هستم، این‌ها مهم نیست. چنین کودکی شخصیت منفی در جامعه خواهد داشت و همیشه منتظر برنامه‌ریزی دیگران است.

دمکراسی را به کودک بیاموزید

یکی از کارهای ضروری برای کودکان، این است که دیگـران بـه رأی و نظـر آن‌ها احترام بگذارند. کودک، خیلی خوش‌حال می‌شود اگر به او بگوییم: نظـرت در این زمینه چیست؟ آیا برای تفریح به فلان جا برویم؟ هنگامی که بعد از وضع قوانینی به او اجازه مـی‌دهـیم، لباس، اسباب بـازی و داسـتان مورد نظرش را انتخـاب کنـد، خوش‌حال می‌شود. مثلاً: به او یادآوری کنیم که پسر لبـاس دختران را نمـی‌پوشـد، دختـر هم لباس پسران را نمی‌پوشـد.



اسباب بازی و داستان باید مفید باشد، تنها وسیله‌ی تسلی خاطر نباشد. سپس بعد از وضع این قوانین به فرزندش اجازه دهد خودش انتخاب کند.

عقل کودک از کار می‌افتد، اگر ببیند پدر و مادرش در خانه دیکتاتور هستند و زندگی را به یک سری اوامر تند و سخت و آموزش‌های جدی، تبدیل کرده‌انـد و به او اجازه نمی‌دهند درمورد آن اوامر سخن بگوید یا با آن مخالفت کند.

مواظب استفاده از عبارت‌های زیر باشید:

* نگویید: باید حالا بخوری.
* بگویید: بیا این غذای لذیذ و خوشمزه را با هم بخوریم.
* نگویید: بیداری بعد از ساعت ۱۰ شب، ممنوع است.
* بگویید: فرزندانم از شما می‌خواهم بعد از ساعت ۱۰ شب، بیدار نمانید.

مربی که هنگام صحبت با کودکان مواظب به کار بردن کلمات و عبـارت‌هـای مناسب است، عبارت‌های زیادی پیدا می‌کند که لحن دمکراتیک و احترام آمیز بـه رأی و نظر دیگران دارند. ابتدا با بعضی مشکلات روبه‌رو می‌شویم یا سـستی در

کودکان می‌بینیم، چون آنان به عبارت‌های آمرانه و قاطع عادت کرده‌اند. مربیان بدانند استفاده از این روش، تغییر را به مرور و گذشت زمان، در کودک ایجاد می‌کند.

مشورت سلاحی علیه دیکتاتوری

مربیان، باید مشورت را از کودکی، در مسائل بزرگ و کوچک به کودکان آموزش دهند. مثلاً: وقتی که به تفریح می‌رویم، نظر کودک را بپرسیم: به کجا برویم؟ چرا به این مکان برویم؟ نقاط مثبت و منفی این مکان چیست؟ چه زمانی از منزل حرکت کنیم؟ کی برگردیم؟ چه وسایلی با خود ببریم؟ چه کسی آن را برمی‌دارد ؟ کی آن را آماده کنیم؟

نظرخواهی از کودکان در موارد بالا، در آموزش دمکراسی به فرزندان تاثیر زیادی دارد، چون یکی از مهم‌ترین عناصر دمکراسی مشاوره و احترام به رأی دیگران است.

مجلس کوچک نمونه‌ای از دمکراسی

این کار را با برپایی یک مجلس کوچک در خانه یا مدرسه، انجام دهیم. کودکان در مدرسه با معلم و در خانه با والدین می‌نشینند و با آزادی، آرامش و ادب در مورد چیزهای مثبت یا منفی هفته یا ماه گذشته که در مدرسه یا منزل اتفاق افتاده‌است، صحبت می‌کنند.

به عنوان مثال:

- یکی از آن‌ها می‌گوید: برادر کوچکم از من به مادر شکایت کرد، مادر هم بدون این که به حرف‌های من گوش کند، مرا تنبیه نمود.

- دومی می‌گوید: پدرم، مرا مدت یک ماه، از بازی محروم کرد، چون به برادر کوچکم در درس کمک نکردم.

- سومی می‌گوید: مادر، من در آشپزخانه به تو کمک می‌کنم تا غذا را آماده کنی؛ اما برادرانم در این کار کمک نمی‌کنند، آیا این تنبیه به خاطر آن است که من دختر هستم و آنان پسر؟

قرار نیست در این مجلس کوچک، جواب سؤال همه داده شود؛ بلکه ممکن است مادر بگوید: احمد حق با توست، اما من قصد اهانت نداشتم. من مادرتو هستم و تو را بیش‌تر از هرکس دیگری در این دنیا، دوست دارم، بعد از این سعی می‌کنم مواظب این رفتار باشم. بچه‌ها در این مجلس کوچک، آزادند در مورد مسائل مثبت هم صحبت کنند، تنها به مسائل منفی نپردازند. به عنوان مثال:

– یکی از بچه‌ها می‌گوید: مادر، غذای ماه گذشته خیلی خوشمزه بود.

– دومی می‌گوید: خیلی خوب شد، علی‌رغم داشتن کارهای زیاد، برای تفریح بیرون آمدی.

– سومی می‌گوید: مادر، خیلی خوش‌حال شدم، وقتی که در حضور مهمانان از کمک من در آشپزخانه، تعریف کردی.

این مجلس کوچک به صورت دوره‌ای و هر ماه برگزار می‌شود. محور آن: «در چیزهایی که اتفاق نظر داریم، با هم همکاری می‌کنیم و در مسائل اختلافی برای هم دلیل می‌آوریم.» باید گفت وگو بدون جدال، ناراحتی و دیکتاتوری پایان پذیرد. در غیر این صورت نمی‌توان با اصرار بر حرف و نظر خود به آنان دمکراسی آموخت. اگر توجیهات تربیتی برای آنان قانع کننده و وسایل مطابق میل آنان نباشد، جواب نخواهند داد.

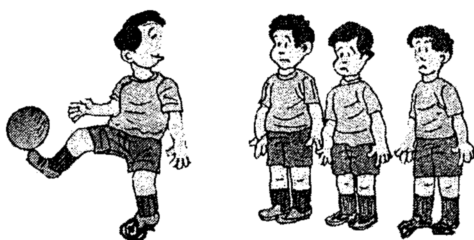
بهتر است در این زمینه به نمونه‌هایی از دمکراسی، اشاره کنیم، چیزهایی که رفتار دمکراتیک را در کودک تقویت می‌کند. از جمله: یک قصه، برنامه‌ی تلویزیونی، فیلم، دولتی با انتخابات آزاد و بدون تخلف یا غیره. هم چنین باید کاری کنیم که کودک از دیکتاتوری وطرفداری از آن، تخلف در انتخابات، وراثتی بودن بعضی از مسئولیت‌ها، تنفرداشته باشد. به فرزندانمان بگوییم: اشتباه این رفتارها در آن است که با دمکراسی در تضاد هستند.

به فرزندانمان بیاموزیم، که دمکراسی به معنای آزادی مطلق نیست. نباید افراد هرکاری که دل‌شان خواست، در هر زمان که اراده کردند و آن گونه که خواستند، انجام دهند. یک پرورش دهنده‌ی ماهی، متوجه شد که ماهی‌ها در حوض تحرک آن چنانی ندارند، تنها به آرامی حرکت می‌کنند تا نشان دهند که زنده هستند، اما

زمانی که مقداری خرده سنگ، موانع، شن و ماسه در آن حوض قرارداد، متوجه شد ماهی‌ها با شور و نشاط به حرکت افتادند و مدام در حرکت هستند، مثل این که ماهی‌ها آزادی مطلق نمی‌خواهند؛ بلکه خواهان آزادی قانونمند هستند. این قوانین در زندگی مردم، عبارتند از: اصول، ارزش‌ها، عرف و سنت‌های جامعه که باید به آن‌ها احترام گذاشت. نباید آن‌ها را با استدلال دمکراسی، زیر پا بگذاریم.

هشدار:

خودخواهی، اخلاق زشتی است که کودکان را از آن بر حذر می‌داریم. خودخواهی در بازی فوتبال، موجب می‌شود هنگامی که کودک بزرگ شد و به مسئولیت و مقامی در دولت رسید، مسئولی خودخواه و خودرأی، شود. انسانی که در جامعه با دیگران همکاری می‌کند، هنگامی که به مقام و مسئولیتی دست می‌یابد، به دمکراسی اهمیت می‌دهد و به رأی دیگران احترام می‌گذارد.



فروپاشی فرهنگ و تمدن را متوقف کنید

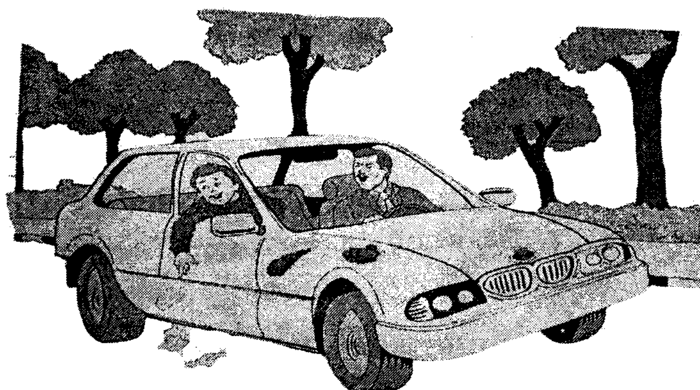
فرهنگ و تمدن، یکی از نشانه‌های پیشرفت علمی، صنعتی، ادبی، اجتماعی و اخلاقی جامعه است. فرهنگ و تمدن، ارزش خود را به اعتبار هدف نهایی در تغییر و پیشرفت جوامع انسانی، کسب می‌کند. برهمین اساس توقف پیشرفت علمی، صنعتی، ادبی، اجتماعی و اخلاقی، موجب فروپاشی و نابودی تمدن می‌شود یا حداقل منجر به تأخیر آن گردد. از نظر تربیتی، نابودی اخلاق در جریان فروریزی تمدن، خیلی مهم است، چون مقصود از تربیت، تغییر رفتار است که نابودی فرهنگ و تمدن، تأثیر منفی روی تغییرفتار جامعه، دارد. موجب

لغو هویت ملی می‌گردد. بنابراین، ملت تابع ملت‌های دیگر می‌شود و میراث آنان را که با عقاید، اصول واخلاق جامعه‌ی او سازگاری ندارد، می‌گیرد.

نابودی تمدن، باعث به‌وجود آمدن نسل فاسد و منفی نگری می‌شود که به آثار علمی جامعه اهمیت نمی‌دهند. توجه این نسل منحصر به خوراک، لباس، وسایل تجملاتی و خوش گذرانی می‌شود و بس.

آثار زیان‌بار فروپاشی فرهنگ و تمدن

آثار بی‌فرهنگی را در گذشته، در عادات، گفتار، کردار و عقاید مردم مشاهده کردیم. مردمانی به دنبال این فروپاشی پا به عرصه گذاشته‌اند که شیطان را عبادت می‌کنند، چیزی که در تاریخ حتی بین بت‌پرستان هم سابقه نداشته‌است. بت پرستانی که سنگ، بت و انسان‌ها را عبادت می‌کردند. کسانی را مشاهده می‌کنیم که نصف موی سر خود را می‌تراشند و نصف دیگرش را باقی می‌گذارند. افرادی را می‌بینیم که مادر خود را به خاطر مقداری هروئین، می‌کشند. کسانی پا به میدان وجود می‌گذارند که از شکنجه و زجر دادن مردم در زندان، لذت می‌برند. در چنین وضعیتی، بی‌اخلاقی و تجاوز در جامعه گسترش می‌یابد. ارزش‌ها در حال نابودی هستند، امانت‌داری معنا ندارد، کسی برسر عهد و پیمان خود، نمی‌ماند. تبلیغات و سریال‌های تلویزیون، رذیلت‌های اخلاقی و بی‌بند و باری را، رواج می‌دهند تا جایی که ازدواج عرفی، با انجام مراسم رسمی برگزارمی‌شود. ازدواج‌های پنهانی گسترش می‌یابد. کودکان به والدین ناسزا می‌گویند و آنان را کتک می‌زنند و به خانه‌ی سالمندان می‌فرستند. دانش آموزان به خاطر مردودی در امتحانات آخرسال، خوش‌حال می‌شوند، انگار جایزه‌ی بزرگی دریافت کرده‌اند.



همه‌ی این مسائل، نشانه‌ها و آثار فروپاشی فرهنگ و تمدن است، که اغلب آن‌ها را یادآوری می‌کنیم و در برابر چشمان خود قرار می‌دهیم تا وسیله‌ای برای تربیت فرزندانمان باشد و موجب پیشرفت آنان به سوی بنای فرهنگ و تمدن جدید و ترویج ارزش‌ها در جامعه شود.

$\frac{1}{3}$ همسر

هنگامی که این زن را که مادر پنج فرزند ـ یکی شیرخوار ـ است دیدم، تعجب کردم. او لیسانس پرستاری دارد و آماده می‌شود تا کارشناسی ارشد و بعداً دکترا بگیرد. خادم، آشپز و لباس‌شویی در خانه ندارد. علاوه بر این‌ها، مسئولیت آموزش مسائل اسلامی را به زنان برعهده دارد. او کارهایش را با دقت و علاقه‌ی زیادی انجام می‌دهد و در اغلب زمینه‌ها از جمله: دعوت، تربیت و زندگی خانوادگی، موفق است. شوهرش همیشه از او به نیکی یاد و از او تعریف می‌کند. روزی علت این همه موفقیت را از او پرسیدم. در جوابم گفت: پدرم، مرا در هر ماه به مدت ۱۰ روز بر انجام امور خانه، مسئولیت پذیری و خرید نیازمندی‌های منزل، تربیت کرده‌است. خواهر و مادرش هم $\frac{1}{3}$ هر ماه به این شیوه تربیت شده‌اند. متوجه آثار تربیتی آن دوران بر آن دختر شدم. فهمیدم او از کودکی به

اندازه‌ی $\frac{۱}{۳}$ وقت خود را به کارمادری و خدمت کاری، پرداخته است.

به مربیان، پدران و مادران، توصیه می‌کنم، دختران خود را از کودکی برای این که همسر خوب و موفقی شوند، آماده و تربیت کنید. دختر می‌بیند مادر در منزل فعال است، صبح زود از خواب بیدار می‌شود، وسایل مورد نیاز منزل را از بازار تهیه می‌کند، لباس‌ها را می‌شوید و اتو می‌کشد، غذارا می‌پزد و خانه را نظافت می‌کند. این جاست که مادر، به عنوان الگو و نمونه در برابر او قرارمی‌گیرد و او را سرمشق خود قرار می‌دهد. بعضی از مادران، دختران را در کار منزل، مشارکت نمی‌دهند تا به قول خودشان خسته نشوند یا می‌گویند: هنوز بچه است و توان و شایستگی انجام این کارها را ندارد. دختران خود را برای آینده تا همسر موفقی در خانه شوند، آماده نمی‌کنند. بنابراین دختر با مردی ازدواج می‌کند که تحمل سستی، تنبلی، مدیریت بد خانه و عدم تدبیر مصارف منزل را از طرف همسر، ندارد. این جا باید مادر دختر، جواب بدهد. پس مادران باید قبل از این که این اتفاق بیفتد، مواظب باشند و دخترانشان را از کودکی برای شایستگی در دوران ازدواج، آماده کنند.

توصیه‌هایی برای مادران و همسران آینده

۱. به همسر خود در زمان حضور در خانه یا عدم حضور احترام بگذارید. نیازهایشان را در کم‌ترین زمان ممکن برآورده کنید. به ویژه در زمان حضور دختران.

۲. در حضور فرزندان، با همسر خود دعوا نکنید. نباید اختلاف زن و شوهر از اتاق خواب، خارج شود.

۳. هنگام خروج از منزل، عمداً در حضور دختران از همسر، اجازه بگیرید.

٤. در حضور دختران به سخنان همسرتان اعتراض نکنید.

۵. بعضی از زنان در خانه همه کاره هستند و بر همسرشان تسلط دارند و در همه چیز دخالت می‌کنند. [چرا پنجره را باز کردی؟ چرا کانال تلویزیون را عوض کردی؟ چرا دیروز به تنهایی از منزل خارج شدی؟ و.. .] در خانه چنان

امر و نهی می‌کنند، انگار مرد خانه هستند. این زنان باید بدانند که دخترانشان بعد از این، فتوکپی آنان خواهندشد. هنگام ازدواج، تمام این رفتارها را با همسر خود تکرار می‌کنند؛ بنابراین دختر با همسرش که شخصیتی مانند پدرش، ندارد دچار اختلاف می‌شود. این جاست که طلاق تنها راه حل است.

۶. زن نباید به هیچ مردی اجازه دهد در غیاب همسرش وارد خانه شود، هر چند فامیل، دوست خانوادگی یا همسایه باشد.

۷. مادر، عمداً جلوی چشم دخترش برای همسر خود، آرایش کند، عطر بزند؛ سپس به دخترش بگوید این حق پدرش است. اما هیچ وقت برای بیرون از منزل یا کسی غیر از شوهرش آرایش نکند تا دختران را در این زمینه و براین اساس و به صورت عملی، تربیت کند.

۸. زن صالح، اسراف نمی‌کند و در مورد هیچ چیز بخل نمی‌ورزد؛ بلکه در همه چیز، میانه روی می‌نماید.

۹. خیلی زیباست اگر فرزندان چیزی از مادر بخواهند و او به آن‌ها بگوید: با پدرتان مشورت می‌کنم تا اجازه ندهد، هیچ کاری نمی‌کنم. تکرار این مسائل موجب می‌شود، مدیر بودن پدر در خانه و در وجود فرزندان به ویژه دختران، تثبیت شود. شایسته نیست زن قوامیت را در خانه به خاطر ادعای آزادی مطلق، از مرد بگیرد.

۱۰. زن صالح، هنگام ورود همسرش با گشاده رویی از او استقبال می‌کند. بعد از ورود همسر، به سرعت از دست همسایه، فرزندان و مشکلات پیش‌آمده، شکایت نمی‌کند.

۱۱. زن، از ناراحتی دوران بارداری، شیردادن بچه و کارهای منزل در جلوی دختران از همسرش شکایت نمی‌کند تا بعداً از او تقلید نکنند.

۱۲. اگر یکی از همسایه‌ها یا دوستان مادر، از او خواست بیاید باهم به دیدار یکی از دوستانشان بروند، مادر در حضور دخترانش بگوید: از همسرم اجازه می‌گیرم اگر موافقت کرد، می‌آیم. هنگامی که همسرش به خانه برگشت بدون اصرار و پافشاری از او اجازه می‌گیرد تا به دیدار دوستش برود. اگر شوهرش

سکوت کرد یا گفت: نه، پافشاری نمی‌کند و در حضور دختران به دوستش خبر می‌دهد که همسرش اجازه نمی‌دهد.

۱۳. هرگاه پدر از اعضای خانواده بخواهد کاری را انجام دهند، مادر باید قبل از همه اقدام به انجام آن کار کند و فرزندان را تشویق نماید تا کار را سریع انجام دهند و به آنان بفهماند که اطاعت همسر و انجام خواسته‌های او برایش مهم است. دختران با دیدن این رفتارها، براساس قوامیت و اطاعت از شوهر در خانه، تربیت می‌شوند.

۱٤. اگر زن چیزی از همسرش درخواست نمود و او را به خاطر دست تنگی، تحت فشار قرار داد، حتماً دخترش هنگامی که از دواج کرد از مادر تقلید می‌کند.

۱۵. زنی که با همسایه یا دوستش می‌نشیند و ویژگی‌های روابط زناشویی خود را برای او باز گو می‌کند، مطمئن باشد که دخترش اسرار همسرخود را در آینده، فاش می‌کند.

احترام به دیگران را به فرزندانتان بیاموزید

باید به فرزندان بیاموزیم که دیگران نیز مثل آنان آرا و نظریاتی دارند، که در برخی مسائل با آن‌ها اختلاف نظر و در بعضی دیگر با هم اتفاق نظر داریم. مهم این است که به آرای آنان احترام بگذاریم. آنان را مسخره نکنیم و اختلاف نظر و دیدگاه نباید موجب ناراحتی قلبی شود.

هنگامی که فرزندمان از اختلاف نظر بعضی از هم‌بازی‌هایش با او شکایت می‌کند که نظرش را نپذیرفته‌اند، باید به او بیاموزیم که به رأی و نظر دیگران احترام بگذارد، به ویژه اگر مخالف نظر او باشد. باید نظر مخالف را با سعه‌ی صدر، قبول کند. مثلاً بگوید: حرف شما خوب است، اما اگر این را تجربه کردیم، نظرت چیست؟ یا بگوییم: رای شما محترم است، سعی می‌کنیم از آن استفاده کنیم و مطالبی از این قبیل بگوییم که موجب آمادگی او جهت احترام به آرای دیگران می‌شود.

به فرزندان بیاموزیم که در حد توان از آرای دیگران استفاده کنند. هیچ وقت

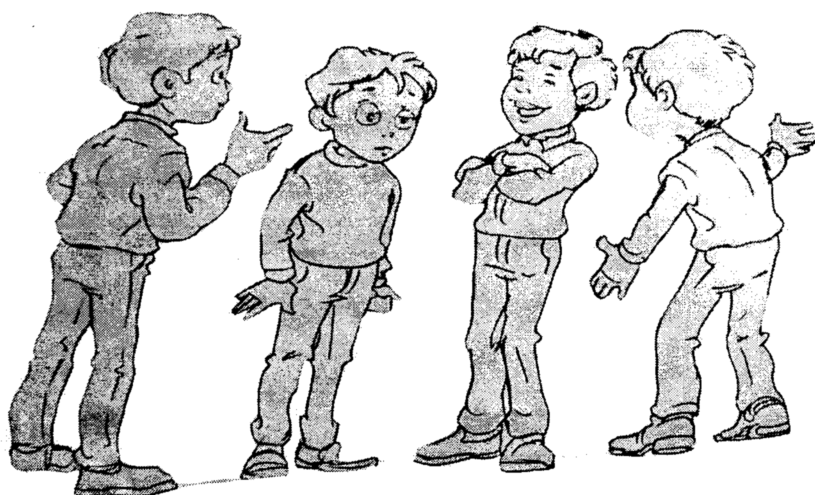
نظر دیگران را به طور کلی رد نکنند. قدرت تحلیل افکار دیگران و استفاده از آرای آنان را به فرزندان بیاموزیم. کودکان باید راهی که در آن می‌اندیشند، خوب بشناسند تا بعداً رفتار با آن آسان شود. متوجه باشند که آرا وافکار دیگران سودمند است و در واقع مکمل افکار آنان است. شاید بعضی از افراد هستند که مخالف راه ما فکر می‌کنند.

فرزندتان هدیه‌ای از شما یا دیگران دریافت می‌کند، به جای این که بگوید متشکرم. می‌گوید: این چیست؟ این همه‌اش است؟ این برای من جالب نیست. مربی گرامی، شاید شما منتظر واکنش و شادی و خوش‌حالی او باشید که به آغوش شما بپرد و شما را ببوسد، اما در نهایت ناباوری متوجه می‌شوید کودک، واکنشی نشان نمی‌دهد. البته کودک قصد اذیت شما را با این رفتار، ندارد. ما مربیان باید به او بیاموزیم که چگونه در مقابل هدیه‌ی دیگران، بدون توجه به قیمت آن، اظهار خوش‌حالی کند. چون خودش این‌ها را نمی‌داند.

بنابراین، باید توجه به احساسات دیگران را به فرزندمان بیاموزیم هر چند آرزویش برآورده نشده‌باشد، اما باید واکنش مثبتی نشان دهد. فرزندتان را در چنین موقعیتی در جای کسی قرار دهید که هدیه می‌بخشد و خودتان نقش دریافت کننده‌ی هدیه را بازی کنید. عکس العمل فرزندتان را در مقابل دریافت هدیه نشان دهید؛ سپس از احساسات او سؤال کنید.

فرماندهی یا فرمانبرداری

تحقیقات جدید ثابت کرده‌اند، کودکانی که عناد خود را نشان می‌دهند و تمایل به استقلال دارند، بیشتر از کودکان دیگر قدرت مواجه با زندگی و موفقیت در آن دارند. هم‌چنین این تحقیقات نشان داده‌اند، کودکانی که بیشتر سربه زیر و تسلیم هستند، به سادگی فرمانبردار دوستان بد و شکار گروه‌ها و باندهای مواد مخدر می‌شوند.



اغلب مردم با دیدن کودک ساکت و آرام که کم‌تر صحبت می‌کند، خوش‌حال می‌شوند. اما از کودک فعال و پر جنب وجوش که زیاد صحبت می‌کند، بدشان می‌آید و او را به بدجنسی و لج‌بازی، متهم می‌کنند. سریع از دست این کودکان عصبانی می‌شوند و آنان را تنبیه می‌کنند. اما از نظر تربیتی، کودکی که تحرک زیاد دارد و زیاد صحبت می‌کند، در آینده شخصیت متوازن و متعادلی خواهد داشت و بیشتر از کودک دیگر با خواسته‌های زندگی و مسائل آن سازگار و هماهنگ می‌شود.

اگر از کودک اولی که ساکت و آرام است خوش‌مان بیاید و از دومی که پر تحرک است بدمان بیاید، کار اشتباهی کرده‌ایم. احتمالاً کودک اولی بیمار است و آرامش او نوعی افسردگی است که باید درمان شود. برعکس کودک فعال همیشه لج‌باز و نفرت انگیز نیست.

کودکی که ظاهر تندخو و فعال دارد اغلب وقتی که بزرگ می‌شود، شخصیتی فرمانبردار دیگران نخواهد داشت، که دیگران هر طور بخواهند او را دنبال خود بکشند؛ بلکه شخصیتی رهبر گونه می‌شود که دارای نظراتی است اگر در جای خود قرارگیرند، موفق می‌شود.

آموزش، آزادکردن توانایی های کودک در بازی، رشد و شکوفایی مهارت و استعدادها، جواب دادن به سؤالات، آماده‌کردن مساحت وسیعی برای تحرک همراه با عدم برتری دادن برادرش براو، مقایسه نکردن او با دیگران و شناخت ویژگی‌های این مرحله‌ی سنی، همه‌ی این‌ها در یادگیری، ظرفیت و شغل این نوع کودکان، سهیم هستند.

اگر مشخص شد کودک از همین حالا رهبری را دوست دارد، بهتر است جلوی او را نگیریم؛ بلکه زمینه‌ی مناسب و وسایل لازم را برایش فراهم کنیم. اگر نشانه‌های خودبزرگ بینی و غرور در او نمایان شد، راهنماییش کنیم و اصول رهبری درست را به او آموزش دهیم. به او بگوییم: باید رهبر، بیشتر از دیگران سختی بکشد. نباید رهبر با خیال آسوده استراحت کند. ساده‌ترین مثال در این زمینه کاپیتان تیم فوتبال است. او بیشتر از این که دوست داشته باشد که گل بزند، از تیم دفاع می‌کند؛ چون مسئول تیم است. اگر تیم نیاز به تعویض بازیکن داشته باشد باید او پیش‌قدم شود و دوستانش را بر خود ترجیح دهد و تیمش را از کنار زمین، رهبری کند. این کار برای یادگیری آداب رهبری است.

تربیت آسان و تربیت سخت

برو کوچه بازی کن، جلوی تلویزیون بنشین، وقتی پدرت آمد به او می‌گویم. این‌ها برخی عبارت‌هایی است که برای راحتی خود به آن‌ها پناه می‌بریم. پسری برادرش را می‌زند، جست وخیز می‌کند، فریاد می‌کشد و داد می‌زند. این رفتارها موجب می‌شود مادر نتواند راه چاره‌ای پیدا کند، داستانی برایش بازگو نماید یا او را مناسب با اشتباهش، تنبیه نماید. آسان‌ترین راه این است که بگوید: برو تلویزیون تماشا کن یا برو کوچه بازی کن. بدون توجیه وراهنمایی جلوی تلویزیون می‌نشیند، در کوچه بازی می‌کند. مهم نیست باکی و چه بازی انجام می‌دهد یا هنگام بازی در کوچه، چه کارهایی می‌کند؟ مهم این است که مادر نفس راحتی بکشد و کمی استراحت کند.

هنگامی که کودک اشتباهی می‌کند، حرف مادر را گوش نمی‌دهد و او را

اذیت می‌نماید، مادر، خود را موظف نمی‌داند فرزندش را توجیه و را هنمایی کند، بلکه به او می‌گوید: پدرت آمد به او می‌گویم چه کارکردی. کودک دیگر تنها از پدرش می‌ترسد و به حرف‌های مادر که از این به بعد شخصیت ضعیفی دارد، اهمیت نمی‌دهد.

مربی، به آسانی می‌تواند فرزندش را از رفتن به کوچه و بازی با دوستانش منع کند، اما سخت‌تر از آن این است که به کودک اجازه دهد به کوچه برود و مربی بشنود کودک مکرراً دشنام می‌دهد و کلماتی که در کوچه شنیده‌است، تکرار می‌نماید. آن وقت به او بیاموزد که این عبارت‌ها نادرست است و نباید آن‌ها را تکرار کند.

مثل این است که، کودک با پای برهنه و بدون کفش بازی کند و پایش زخمی شود، آن وقت او را راهنمایی و توجیه کند که باید کفش ورزشی مخصوص برای بازی، بپوشد. این نوع تربیت سخت است. اما تربیت آسان این است که نوبت بعد به او جازه ندهد در کوچه بازی کند. نمونه‌هایی از تربیت آسان: در خانه تلویزیون نداشته باشیم، چون کودکان چیزهایی را می‌بینند که اخلاقشان را فاسد می‌کند. اما سخت‌تر از آن، این است که تلویزیون و ماهواره داشته باشیم کانال‌هایی را که ارزش آن را ندارند که فرزندان صالح ما آن را ببینند، قفل کنیم و برای دیدن آن به خانه‌ی همسایه، فامیل یا دوستان نروند. از این هم سخت‌تر آن است که کودک نیازمند مهارت تربیتی ویژه است تا در دراز مدت بر عدم مشاهده‌ی برنامه‌های فاسد تلویزیونی، تربیت شود. کودکان را در خانه تنها بگذارد، بدون این‌که کانال‌ها را قفل یا رمزگذاری نماید.

اگر هنگام مشاهده‌ی تلویزیون در برخی موارد با دروغ، شوخی بی‌جا و مسائلی که مخالف ارزش و عادات اجتماعی ما هستند، برخورد کردیم و کودک را توجیه نمودیم، بهتر از عدم مشاهده‌ی آن است. اگر به کودک یاد دهیم که عادت کند تلویزیون را بعد از وقت مشخصی، خاموش کند و به بازی، مطالعه‌ی دروس یا خواب بپردازد، بهتر از آن است که تلویزیون را به طور کلی خاموش کنیم.

یکی از راه‌های آسان تربیتی، تنبیه بدنی کودک به عنوان وسیله‌ی مؤثر برای پیش‌گیری اشتباهی است که انجام داده‌است. اما سخت‌تر از آن صبر، توجیه، گفت وگو، تلاش زیاد و استفاده از وسایل تنبیهی دیگری است که ضرر آن‌ها از تنبیه بدنی کم‌تر است.

میوه بدون تلاش و زحمت، چیده نمی‌شود. ما تاکنون از هیچ کشاورزی نشنیده‌ایم که دانه را در زمین بکارد؛ سپس آن را تا زمان درو رها کند، بدون این که آن را آبیاری نماید یا علف‌های هرز را بردارد و مواظب مزرعه باشد.

آموزش مسئولیت پذیری به کودک

بسیاری از والدین، مسئولیت روزانه‌ی فرزندانشان را بر عهده می‌گیرند، گویا مسئولیت خودشان است. والدین اصرار می‌کنند، فرزندان هم سستی می‌نمایند و توجهی به نتایج سستی در انجام وظایف خود ندارند. والدین شخصیت فرزندان خود را از نظر تربیتی و روانی، می‌سازند تا در سنین بالا بدون یادآوری و پافشاری والدین به مسئولیت پذیری عادت کنند. کودکان باید بدانند که مسئولیت این وظایف بر دوش آنان است و مسئولیت نتایج سستی خود را در انجام آن، بپذیرند و با این کار در برابر خود، خانواده و جامعه، احساس مسئولیت کنند.

راه موفقیت

پدر ومادر، چگونه می‌توانند فرزندان خود را به مسئولیت‌پذیری عادت دهند؟ برای جواب این سؤال، نمونه‌ای ذکر می‌کنیم که روزانه هنگام آماده شدن کودکان برای رفتن به مدرسه، در بسیاری از خانواده‌ها روی می‌دهد. مادر، به اتاق فرزندش می‌رود و او را بیدار می‌کند، اما بعد از مدتی می‌بیند فرزندش هنوز خواب است. دوباره او را بیدار می‌کند؛ سپس بعد از چند دقیقه که برمی‌گردد می‌بیند بازهم بیدار نشده‌است. هر روز این جریان ادامه دارد تا کودک بیدار شود. لباس بپوشد، غذا بخورد و به موقع به مدرسه برسد. متأسفانه برخی از این کودکان سن ۸سال به بالا را دارند.

باز هم به مادرشان اعتماد می‌کنند تا مسئولیت بیداری آنان را بپذیرد. مادر وظیفه دارد تنها یک بار فرزندش را بیدار و غذا را برایش آماده کند تا بخورد و به مدرسه برود. مدرسه و پدر و مادر نتایج سستی کودک را با هماهنگی همدیگر، بررسی می‌کنند.

مدرسه، وظیفه دارد کودک را به خاطر تأخیر سرزنش کند، مادر هم باید در خانه خط قرمز و حدودی برای سستی کودک وضع کند. مثلاً: او را به خاطر تکرار دیر بیدارشدن، از بعضی فعالیت‌هایی که دوست دارد محروم نماید. اگر مادر تنبیه خود را با جدیت و مدت سه روز ادامه دهد، متوجه می‌شود که کودک به محض شنیدن صدای مادر بیدار می‌شود. لباس‌هایش را می‌پوشد و بعد از خوردن صبحانه به موقع به مدرسه می‌رود، چون می‌داند باید خودش نتیجه‌ی سستی خود را بپذیرد. مادری در این زمینه موفق شد. او ساعت زنگ داری برای فرزندش خرید و دختر نامه‌ی مادر را روی هدیه دید که نوشته شده بود:

دختر عزیزم، هدی

بدان که تو دوست نداری هروز صبح، یک نفر از خواب بیدارت کند تا به مدرسه بروی؛ بنابراین با این ساعت زنگ‌دار از فردا، خودت بیدار می‌شوی.

دوستدارت: مادر

هدی، با این هدیه خیلی خوش‌حال شد و در حالی که مات و مبهوت شده بود به مادرش گفت: مادر چگونه فهمیدی که من دوست ندارم کسی صبح مرا از خواب بیدار کند.

مادر با لبخند جواب داد: از رفتار تو متوجه شدم. ساعت صبح روز بعد زنگ زد و هدی فوراً از جایش بلند شد. مادر از هدی پرسید: چرا صبح زود بیدار شدی؟ می‌توانی مدت بیشتری بخوابی.

دخترش با شور و شوق جواب داد: نه احتمالاً مدرسه‌ام دیر می‌شود. مادر بعد

از مدت کمی متوجه شد فرزندش هر روز سر وقت آماده می‌شود.

دکتر جینو، روان‌شناس معروف، بر اهمیت نسبت ندادن اوصاف زشت به فرزندان در صورت سستی، تاکید می‌کند. مثلاً اگر کودک صبح هنگام بیداری از خواب سستی کند، پدر و مادر، باید از عبارت‌هایی استفاده کنند که کودک احساس کند با او همراه هستند. آنان با این روش فرزند خود را تشویق می‌کنند تا مسئولیت‌های خود را از خلال دوستی و عطوفت‌شان با این احساسات بیان کنند. اگر کودک هنگام بیداری سستی کرد، مادر به جای این که بگوید: تنبل بلند شو، چگونه سروقت به مدرسه می‌رسی؟ یا بگوید: می‌خواهم الان بلند شوی... فهمیدی؟

مادر، باید با لطف و مهربانی بگوید: آیا امروز بلند شدن از خواب برایت سخت است؟ یا به او بگوید: خیلی لذت بخش است اگر انسان در جای خود به پشت بخوابد. یا بگوید: ده دقیقه‌ی دیگر هم بخواب و بعد بلند شو. دختر، به طور طبیعی از این به بعد ساعت را ده دقیقه زودتر روی زنگ می‌گذارد تا زودتر از وقت مشخص، بیدار شود.

اشتباه رایج

دکتر جینو، به ما هشدار می‌دهد، اگر کودک در زمان مشخص از خواب بیدار نشد، به او نگویید: چرا تا حالا بیدار نشده‌ای، بیماری؟ جایی از بدنت درد می‌کند؟ کودک در چنین موقعیتی احساس می‌کند باید تظاهر به بیماری کند تا توجه والدینش را جلب نماید. این روان‌پزشک و کارشناس تربیتی، از ما می‌خواهد، هنگامی که کودکان کارها را با تأخیر انجام می‌دهند، نباید عجله کنیم، چون تأخیر می‌کنند تا وظایف خود را فوراً در برابر فرامین بزرگ‌ترها که از آنان می‌خواهند، انجام ندهند و مقاومت کنند. ما باید به جای عجله وقت مشخصی به آنان بدهیم تا احساس مسئولیت نمایند و خود را در این زمان مشخص برای رفتن به مدرسه، آماده کنند. ما می‌توانیم بعضی عبارت‌ها را اضافه کنیم. مثلاً بگوییم: ماشین در فاصله‌ی ده دقیقه برای رفتن به مدرسه حرکت می‌کند. یا

بگوییم: ماشین ساعت هفت و ربع، حرکت می‌کند.. الآن ساعت هفت است.

هدف از این توضیحات این است که کودکان متوجه شوند ما انتظار داریم آنان کار خود را در وقت معین انجام دهند. این کار موجب می‌شود آنان برای جلب توجه و اعتماد والدین، سر وقت بیدارشوند و به موقع به مدرسه بروند.

باید مسئولیت نتایج کارهایش را بپذیرد

ما می‌توانیم به جای این که کودک را سرزنش کنیم، به روش دیگری به کودک بیاموزیم تا در برابر کارهایی که انجام داده است، مسئولیت پذیر باشد. او با این روش، نسبت به آن‌چه از او انتظار می‌رود بیشتر قناعت پیدا می‌کند. چون قبلاً نتیجه‌ی مخالفت با خواسته‌ی والدینش را تجربه کرده‌است.

نمونه‌ی زیر موضوع بالا را بیشتر روشن می‌کند:

لیلی، کودک پنج ساله‌ای است که آماده می‌شود به خانه‌ی دوستش برود تا در باغچه‌ی خانه‌ی آن‌ها بازی کنند. هوا دارد سرد می‌شود، اما او نمی‌خواهد ژاکت خود را بپوشد.

- مادر برای تغییر نظر دخترش گفت: اگر ژاکت را نپوشی، سرما می‌خوری.
- لیلی با لج بازی گفت: سرما نمی‌خورم، نمی‌خواهم این ژاکت را بپوشم.
- مادر دوباره با اصرار گفت: مطمئن هستم، سرما می‌خوری.
- لیلی که چشمانش پر از اشک بود گفت: من این ژاکت را نمی‌خواهم.

مادر کمی فکر کرد و با خود گفت: چرا او را به حال خودش وانگذارم تا سردش شود. آن وقت متوجه اشتباه خود می‌شود و این جریان موجب می‌گردد بفهمد باید لباس متناسب با وضعیت هوایی بپوشد و به نصیحت دیگران هم گوش کند. بنابراین مادر روش جدید را در پیش گرفت.

- مادر به لیلی گفت: اصرار داری ژاکت را نپوشی ؟
- لیلی گفت: بله نمی‌خواهم.
- مادر گفت: مادام این نظر توست، تو آزادی.
- لیلی با دیدن واکنش آرام مادر، تعجب کرد.

– لیلی پرسید: امروز هوا گرم است؟

– مادر جواب داد: نه هوا سرد می‌شود.

– لیلی گفت: مادر، اجازه می‌دهی ژاکت را نپوشم؟

– مادر گفت: مادام دوست نداری اشکال ندارد.

– لیلی، لباس‌هایش را پوشید و نزد دوستش رفت و شروع به بازی کردند، اما در همان اوایل بازی احساس سرما کرد، نزد مادرش آمد و شکایت کرد که: مادر، احساس سرما می‌کنم.

– مادر جواب داد: من به تو گفتم ژاکت را بپوش؛ چون برای هوای امروز مناسب است، اما تو لج‌بازی کردی و نپذیرفتی. اکنون باید سرما را تا زمان برگشت به خانه، تحمل کنی.

– لیلی با ناراحتی جواب داد: اما من احساس سرمای شدید می‌کنم و نمی‌توانم به بازی ادامه دهم.

– مادر با جدیت جواب داد: اکنون نمی‌توانم به خانه برگردم. تا زمان برگشت به خانه، منتظر بمان. تو خودت این راه را انتخاب کردی، باید مسئولیت آن را بپذیری.

– لیلی از سرما در گوشه‌ای نشسته بود، نمی‌توانست بازی کند و منتظر زمان برگشت مادر به خانه بود. از آن روز به بعد تصمیم گرفت، نصیحت مادرش را گوش کند و لباس مناسب با هوای موجود بپوشد.

این نمونه برای ما روشن می‌کند که لیلی نتیجه‌ی انتخاب اشتباه خود را دید، حتماً بار دیگر این اشتباه را تکرار نمی‌کند.

چگونگی آموزش مسئولیت‌پذیری از طریق وعده‌های غذایی روزانه به کودک

معمولاً مادر، بچه‌ها را برای صرف غذا صدا می‌زند. اما اغلب، آنان گوش‌شان بدهکار نیست و کسی سر سفره حاضر نمی‌شود تا غذای خود را بخورد. صدای مادر بلند می‌شود که نشان می‌دهد، صبر او تمام شده‌است. مادر باید یک بار

فرزندانش را صدا بزند، اگر نیامدند باید نتیجه‌ی سستی خود را در عدم حضور به موقع بر سر سفره‌ی غذا بپذیرند، که عبارت است از: محرومیت از خوردن غذای گرم. اگر والدین این تنبیه را با قاطعیت در مورد فرزندانشان، اجرا کنند و در برابر اصرار و درخواست آنان جهت گرم کردن غذا تسلیم نشوند، بچه‌ها بعد از آن با اولین ندای مادر، سر سفره حاضر می‌شوند.

این مثال در مورد کودکی که نسبت به انجام تکالیف مدرسه سستی می‌کند، صدق می‌نماید. البته اگر از انجام فعالیت مورد علاقه‌ی خود، محروم شود. باید یکی از والدین دلیل تنبیه را برای او توضیح دهد، تا اهمیت کاری را درک کند که وظیفه‌ی انجام آن را بر عهده دارد. اگر کودک دوباره تلاش خود را آغاز کرد، باید والدین به او اعتماد کنند و بگویند فرصت دیگری در اختیار تو قرار می‌دهیم. اگر کودک بار دیگر سستی کرد، باید تعداد روزهای محرومیت از فعالیت مورد علاقه‌ی او بیشتر شود. این جا پدر باید ناخشنودی خود را نسبت به عدم پای‌بندی فرزندش به قولی که داده‌است، بیان کند. پدر بعداً خواهد دید که فرزندش بیشترین توجه را به انجام تکالیف درسی نشان می‌دهد.

تمام آن چه والدین تا این جا انجام داده‌اند، توضیح خطوط سبز و قرمز است و کودک باید مسئولیت سستی خود را بپذیرد. بنابراین خواهیم دید کودک هم مسئولیت پذیری را درک می‌کند و جزئی از شخصیت او خواهد شد.

وسایل آموزش مسئولیت پذیری

مقداری پول به کودک بدهید و او را تشویق کنید هر کاری که دلش می‌خواهد با آن انجام دهد. پول مسئولیت پذیری را به کودک می‌آموزد، به او آزادی بدهید تا تصمیم مورد نظر خود را در مورد پول و شیوه‌ی مصرف آن، بگیرد. درست است که بعضی از کودکان از پول خوش‌شان نمی‌آید، اما باید آنان را تشویق کنیم که به مادیات اهمیت بدهند، چون پول و ثروت، جزء جدایی ناپذیر دنیای انسان‌ها هستند. بنابراین باید شیوه‌ی درست تعامل با آن را بیاموزیم. باید در آن حد به آن توجه کنیم که موجب تسلط بر شخصیت ما نشود؛ یعنی ما

خدمت‌کار پول و ثروت نشویم، بلکه پول و ثروت در خدمت ما باشد.

کودک را مسئول حوض ماهی یا دادن دانه به پرندگان خانگی کنید. گل یا گیاهی بخرید و او را مسئول نگهداری از آن کنید. مسئولیت دادن، کودکان را تشویق می‌کندتا از استعدادهای خود به خوبی استفاده کنند. اگر آزادی کودک را محدود کنید و مسئولیت را از او بگیرید تا با برنامه‌ریزی شما هماهنگ شود، هیچ وقت اعتماد به نفس را یاد نمی‌گیرد یا از موفقیت‌های خود لذت نمی‌برد. اغلب، احساس کمال نمی‌کند. هیچ وقت یاد نمی‌گیرد تصمیمات شخصی بگیرد. این عدم اعتماد و محدودکردن آزادی‌ها، تأثیر منفی بر رفتار فعلی و آینده‌ی او خواهد داشت.

آموزش مسئولیت پذیری به کودک نباید موجب اذیت یا آزاد گذاشتن و در معرض ضررهای متعدد قراردادن او شود. البته باید بدانیم، این روش برای کودکان پایین‌تر از هشت سال کاربرد ندارد.

چه کسی دیگری را تربیت می‌کند؟

بعضی از والدین به جایی می‌رسند، اگر با دقت به آن‌های بنگری متوجه می‌شوی که فرزندانشان آن‌ها را تربیت می‌کنند. در حالی که والدین باید فرزندان را تربیت کنند.

کودک، وقتی که چیزی می‌خواهد، برای رسیدن به خواسته‌ی خود داد می‌زند، پدرو مادر هم قصد دارند او را با هر وسیله‌ی ممکن، ساکت کنند. بنابراین ساده‌ترین راه را انتخاب می‌کنند، آن هم برآورده‌کردن خواسته‌های اوست. کودک در خیابان همراه والدین راه می‌رود، هرچه درخواست می‌کند والدین برایش می‌خرند، چون جرئت ندارند خواسته‌ی او را رد کنند. بعضی از کودکان، عادت کرده‌اند و با سلاح جیغ زدن و گریه، آن چه می‌خواهند بدست می‌آورند. والدین تحمل این را ندارند مدتی او را رها کنند تا به این روش بد عادت نکند.

کودکانی هستند که هنگام غذاخوردن هرچه دل‌شان بخواهد می‌خورند،

هرچند گاهی یک خوراکی برای او مفید نیست، اما آن را می‌خورد. بعضی غـذاها را رد می‌کند یا یک نـوع غـذا را نمـی‌خـورد. برخـی از کودکـان بـه سـن بلـوغ می‌رسند، اما بعضی از غذاها مانند: گوشت و شیر را نمـی‌خورنـد. والـدین بایـد غذاهایی به کودک بدهند که بدن او به آن‌ها نیازمند است نه غـذایی کـه کـودک می‌پسندد و به مذاقش خوش می‌آید. والدین باید بـه فکـر راه چـاره‌ای باشـند و غذای مفید را از طریق آن، به کودک بخوراننـد. اگـر کـودک گوشـت را دوسـت ندارد، مادر باید آن را به تکه‌های کوچک تبدیل کند و در وسط غذا قراردهـد تـا بخورد. والدین نباید تسلیم فرزندشان شوند؛ چون در آن حال این فرزند است که والدین را تربیت می‌کند. بعضی از والدین، غذای خاصی به کودک مـی‌دهنـد تـا بخورد و با بزرگ‌ترها بر سر سفره ننشیند.

علی‌رغم این که این آزادی را باید به فرزندانمان بدهیم کـه دوسـتان، وسـایل بازی، داستان مورد علاقه و.. . را با اختیار خود، انتخـاب کننـد. بایـد ایـن آزادی قانونمند در مسیر درست تربیتی باشد. نباید کودک مارا وادار کند داستانی برایش بخریم که آثار منفی بر تربیـت او دارد.ماننـد داسـتان‌هـایی کـه هـدفی را دنبـال نمی‌کنند یا داستان‌های پلیسی و.. . اگر کـودک دسـتش بـرای خریـد و خوانـدن داستان‌های متنوع هدفمند و بی هدف، باز باشد، در واقع او مربی می‌شود نه پـدر و مادر. اگر کودک بدون توجیه تربیتی، هر اسباب‌بازی که خواست انتخاب کند یا کنار بگذارد، در این حالت او مربی است نه والدین.

اگر کودک دوستان خوب و بد را به انتخاب خودش برگزید و ما کاری بـه او نداشتیم یا دخالت ما را با استدلال عدم تسلط بر او، رد کرد بـدانیم کـه او مـا را تربیت می‌کند.

اگر کودک، کانال معین و فیلم یا برنامه‌ی مشخص و زیان‌باری را به اجبـار و در زمان مشخص، نگاه کرد، هر چند وقت خواب یا مطالعه باشد یا آن کانال فیلم و برنامه‌های زشت پخش کند در صورت دخالت نکردن والـدین، کـودک مربـی است نه پدر و مادر.

گاهی فرزندانمان، مارا تحت فشار قرار می‌دهند تا احـساس نـاراحتی کنـیم و

خواسته‌ی آنان را برآورده نماییم. با این کار و از لابه‌لای مسائل مختلف در دام خوش‌حال کردن کودک می‌افتیم. پدر و مادر، باید بتوانند این موقعیت را با موفقیت پشت سر بگذارند. شما در چنین موقعیتی چه‌کار می‌کنید؟

نمونه‌ی موفق

کودک در حالی که یخچال را باز می‌کرد تا چیزی برای خوردن پیدا کند، به مادر گفت: این چیست ؟ آیا می‌شود چیز خوشمزه‌ای در این یخچال پیدا کرد؟

– مادر جواب داد: بگرد شاید چیزی برای خوردن پیدا کنی.

– علی جواب داد: همه‌چیز در برابر من قرار دارد، اما نیاز به گرم‌کردن دارند، فرّ برای گرم کردن غذا نداریم. مثل این که خیلی فقیر هستیم.

– مادر به شدت احساس عصبانیت می‌کرد، چون فرزندش جوری صحبت می‌کرد، انگار کودک گرسنه‌ی افریقایی است. اما خود را کنترل کرد و به آرامی جواب داد و گفت: نظرت در مورد خوردن یک سیب چیست؟ آیا آب پرتقال می‌نوشی؟

– علی در جواب گفت: نه، نمی‌خواهم.

– مادر با خوش‌حالی جواب داد: خوب مثل این که تو خیلی ماهری، فکر می‌کنم اگر در آشپزخانه بگردی چیزی برای خوردن پیدا می‌کنی.

– علی گفت: تو مادر منی، وظیفه‌ی توست ببینی چیزی برای خوردن پیدا می‌شود.

– مادر، خشم خود را با قدرت فوق‌العاده‌ای، کنترل کرد و بدون توجه به او از آشپزخانه خارج شد. مادر، زیاد نایستاد تا رفتار خود را توضیح دهد. سر کیف پولش هم نرفت تا به فرزندش پول بدهد تا چیزی از مغازه بخرد و بخورد. این جا بود علی- بعد از تحت فشارگذاشتن مادر، که می‌خواست او را به دام بیندازد – راهی جز تسلیم نداشت. چند تکه نان پیدا کرد و مقداری پنیر روی آن گذاشت و خورد.

ای مربیان، مسئولیت شما تربیت است، شما کودکان را تربیت می‌کنید نه آن‌ها شما را، مواظب باشید تا میوه‌ی مورد نظر را برداشت کنید.

آموزش تفکر سالم به کودک

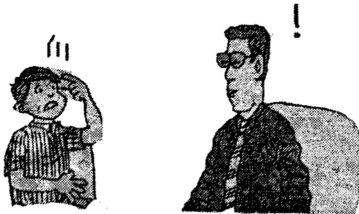
چرا تفکر سالم؟

فرزندانمان، برای آموزش شیوه‌ی تفکر سالم به کمک ما نیاز دارند تا در حل مشکلات روزانه به آنان کمک کند. ابتدا باید مربیان به تفکر سالم عادت کنند؛ سپس این شیوه به طور طبیعی به فرزندان منتقل می‌شود و به آن عادت می‌کنند. چون ما نیازمند نسلی هستیم که به تفکر سالم عادت نماید و با استفاده از آن از نعمت‌های خدادادی که عقل یکی از آن‌هاست، به خوبی استفاده کند.

مشکلات زیادی را در سطح افراد و کشورها دیده‌ایم که به دلیل تفکر نادرست و ناسالم رو به وخامت نهاده و تبدیل به بحران، جنگ و درگیری شده است.

خداوند، ما انسان‌ها را به وسیله‌ی عقل بر دیگر آفریده‌ها برتری داده‌است تا با آن بیندیشیم، نقشه بکشیم، مسائل را بررسی نماییم و کارها را در جای درست خود قراردهیم. اگر عقل را از اندیشیدن باز داریم، فرق زیادی با دیگر مخلوقات نخواهیم داشت.

راه‌های تفکر سالم



فرزندانمان نیازمند بازی و کسب مهارت‌هایی هستند تا تفکر سالم را در وجود آن‌ها شکوفا کند. بازی‌هایی مثل جعبه (مکعب) جادویی، نیازمند قدرت بدنی نیست؛ بلکه صبر و تفکر می‌خواهد تا انسان به خواسته‌ی خود برسد. بازی‌های شطرنج، پازل، پلی استیشن و... . نیازمند فعالیت عقلی کودک و زمان مناسبی است که درست فکر کند تا آن‌چه می‌خواهد بدست آورد. «روش‌های جایگزینی» در این بازی‌ها دیده می‌شود که باید فرزندان خود را در حالت جدی و بازی، به آن عادت دهیم. چون یاد می‌گیرند که آرامش داشته باشند.

آموزش تفکر سالم به فرزندان به خاطر کاربرد در یک زمینه‌ی خاص نیست.

بلکه کودک را آزاد می‌گذاریم تا خود را به دوستان و مهمانان معرفی کند. به او می‌آموزیم که انسان درست می‌اندیشد و مسئولیت تصمیمات خود را می‌پذیرد و از اشتباهاتش تجربه می‌گیرد. به محض این که کودک اشتباهی مرتکب شد، نباید فوراً او را سرزنش کنیم. بلکه او را راهنمایی می‌کنیم و بدون پرخاش کردن، به او می‌گوییم: بیا با هم صحبت کنیم. تو تصمیم گرفتی فلان کار را انجام دهی، فلان راهکار را برای حل مشکل به‌کار بردی. او را راهنمایی کنیم که فلان اشتباهات به آن دلیل رخ‌داد؛ چون حساب فلان چیز را نکرده بودی و این گونه عمل نکردی. سعی کن در مرحله‌ی بعد، از این تجربیات استفاده کنی. البته نباید توجیهات خسته‌کننده باشند؛ بلکه باید کم و جذاب باشند و او را به تفکر بیشتر و تصمیم‌گیری مناسب‌تر وادارند.

استفاده‌از قلم و کاغذ، برای تفکر سالم خیلی مهم است. چون تدوین معلومات و بررسی و ایجاد ارتباط میان آن‌ها و استخراج مسائل مناسب و نامناسب، شناخت مسائل مثبت و منفی، همه از عوامل تفکر سالم هستند. نوشتن افکار روی کاغذ موجب روشن‌تر شدن آن می‌شود و از انباشت آن در عقل جلوگیری می‌کند و تنها روی موضوع اساسی تمرکز صورت می‌گیرد. بنابراین باید به فرزندان عادت دهیم که برای جمع‌بندی افکار، حل مشکلات و برنامه‌ریزی درست جهت رفتن به یک مکان تفریحی، خرید وسیله‌ی منزل، تصمیم‌گیری، تنظیم وقت، اولویت‌بندی کارها و.. از قلم و کاغذ و نوشتن استفاده کنند.

ارزش‌یابی درست از تفکرسالم سرچشمه‌می‌گیرد. اگر خانواده به ییلاق برود و برگردد و شما بخواهید آن سفر را ارزیابی کنید و به فرزندان یاد دهید کارهایشان را چگونه به صورت هدفمند ارزیابی کنند. قرار نیست هرکس هرچه خواست بگوید؛ بلکه لازم است همگی در یک جا بنشینند و قلم و کاغذ بردارند، ابتدا فقط در مورد مسائل مثبت سفر صحبت کنند؛ سپس آن را جمع‌بندی نمایند. بعد در مورد مسائل منفی سخن بگویند؛ سپس آن‌ها را نیز بنویسند. در پایان به توصیه‌ها و پیشنهادات در مورد سفر آینده بپردازند و همه‌ی مطالب آن نشست را

جمع‌بندی کنند. بعد نکات اساسی آن را استخراج نمایند تا در سفرهای آینده و کارهای مشابه از آن استفاده کنند؛ سپس مطالب تدوین شده را در یک مکان بایگانی و حفظ نمایند. این کار موجب می‌شود فرزندان عادت کنند که چگونه تصمیم بگیرند و افکار و پیشنهادات خود را جمع‌بندی نمایند و چگونه از تجربیات موجود برای انجام بهتر کارها استفاده کنند.

کودکان باید بدانند که خوب گوش‌کردن، به تفکر سالم کمک می‌کند. زیاد صحبت کردن، عجله در جواب و قطع سخن دیگران، تفکر سالم را از بین می‌برد و ما را از بهره‌مندی نظر و تجربیات دیگران محروم می‌کند. بهتر است خوب گوش‌کردن را به فرزندان بیاموزیم و عادت دهیم تا به آرای دیگران که کم اهمیت است و احتمال اشتباه دارد، گوش فرادهند. می‌توان به عنوان تجربه، مادر چیزی بگوید که نیاز به جواب سریع داشته‌باشد، بعد دقت کنیم کدام یک از کودکان بدون فکرکردن جواب می‌دهد، یا این که نفس عمیقی می‌کشد؛ سپس چند ثانیه در حالت سکوت فکر می‌کند. مثلا چرا نه؟ چه مانعی وجود دارد؟ اگر آن را تجربه کردیم چه می‌شود؟ سؤالات دیگری از این قبیل که به ما می‌آموزد واکنش خود را کنترل کنیم و به نظر دیگران احترام بگذاریم؛ سپس جواب دهیم. همه‌ی آن چه گفته‌شد از عوامل تفکر سالم هستند، اگر کسی نظر عجیبی داد، علی‌رغم انتظار واکنش سریع وتند، باید جواب او را به آرامی، بدهیم. در جریان سخنان خود به آنان بیاموزیم: چرا نه؟ نظر شما حائز اهمیت است؛ اما ابتدا فلان کارها را بکنید. هنگامی که در چنین حالتی آرامش و خودکنترلی از طرف شما ببیند، احساس اطمینان می‌کند؛ بنابراین او را تشویق می‌کند به حرف دیگران خوب گوش بدهد، هرچند نظر آنان ساده باشد.

باید به فرزندان بیاموزیم که نتیجه‌ی تصمیمات اشتباه خود را بپذیرند. چون هر کس بیندیشد، اشتباه می‌کند. کسی که اندیشه را تعطیل کند، چیزی یاد نمی‌گیرد و تجربه‌ای کسب نمی‌کند. اما کسی که می‌اندیشد، امکان دارد تصمیم اشتباهی بگیرد و تجارب نادرستی داشته‌باشد. باید کودک، همیشه از نظر روانی آمادگی مسئولیت‌پذیری، تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی داشته باشد. یکی از

ویژگی‌های انسان موفق، مسئولیت‌پذیری است.

یکی دیگر از نشانه‌های تفکر سالم، این است که به فرزندان بیاموزیم نمونه‌های جایگزین داشته‌باشند، تا بتوان از میان چند مورد یکی را انتخاب کرد. بیان یک نظر خیلی ساده است؛ اما سخت‌تر از آن زمانی است که چند نظر وجود داشته‌باشد و بعد از اندیشیدن یکی را که از همه مهم‌تر و دقیق‌تر است، انتخاب نمود. هم‌چنین بچه‌ها باید یادبگیرند که افکار خود را مرتب و اولویت‌بندی کنند. بیاموزند که همیشه نیمه‌ی پر لیوان را نگاه‌کنند نه نیمه‌ی خالی را. هرچند نیمه‌ی خالی واضح‌تر باشد. چون تفکر سالم از طریق نگاه به قسمت مثبت و بهتر اشیا صورت می‌گیرد. یک لیوان آب را به فرزندان بدهیم که نصف آن پر از آب است، آن وقت به آنان بیاموزیم اگر نصف پر لیوان را ببینیم بهتر و نشانه‌ی فکر سالم است.

تعمیم دادن یک چیز بردیگر مسائل، تفکر سالم را دچار مشکل می‌کند. باید افکار ابتکاری را که از طرف فرزندان ارائه می‌شود، تایید کنیم و هر بار که بر اساس تفکر سالم موفقیتی کسب می‌کنند، آنان را تشویق کنیم و در عین حال نتایج تفکر مثبت را به آنان یادآوری کنیم. اغلب از کودکان نظر خواهی کنیم. قبل از این که نظر خود را بیان کنیم بهتر است فرزندان از ما بشنوند که می‌گوییم: نظر شما چیست؟ اگر این اتفاق بیفتد چه می‌گویید؟ پیشنهاد دیگری دارید؟

حمایت از کودک

یکی از وظایف تربیتی والدین، حمایت کودک در برابر آسیب‌های احتمالی است که باید آن را به خوبی انجام دهند:

۱. **حمایت در برابر دوستان بد:** کودک به محض ورود به مدرسه یا باشگاه ورزشی، با دوستان جدید آشنا می‌شود. والدین باید مواظب باشند و دوست فرزندشان را بشناسند. البته باید قبلاً کودک را در مورد انتخاب دوست راهنمایی کنند. آنان را متوجه این نکته نمایند که همه‌ی هم‌کلاسی‌ها نمی‌توانند دوستانی باشند که با آنان رفت وآمد می‌کنیم و به بازی و تفریح می‌رویم. به فرزندان یاد دهیم، چگونه نقش رهبررا در جمع دوستان و هم‌کلاسی‌ها، داشته باشند و

مثبت‌اندیش و رهبر باشند نه فرمانبردار و منفی باف. نباید هرچه به او پیشنهاد کردند، قبول کند؛ بلکه ابتدا با والدین مشورت نماید، چون آنان تجربه‌ی بیشتری دارند و بهتر چیزهای درست را از نادرست، تشخیص می‌دهند.

والدین می‌توانند کاری کنند که فرزندشان با فرزند فامیل و دوستانشان که به تربیت آنان اعتماد دارند، دوست صمیمی شوند. البته نباید این کار از روی اکراه و اجبار صورت گیرد؛ چون کودک پیداکردن دوست صمیمی را یکی از موفقیت‌های خود می‌داند و اجازه نمی‌دهد هرکسی در آن دخالت کند. ما نمونه‌ی جایگزین دوستی را به فرزندان معرفی می‌کنیم و تنها زمینه‌ی لازم برای دوستی آنان فراهم می‌کنیم، کودک باید در انتخاب خود، آزاد باشد. نباید کودک را صد در صد و با قاطعیت از دوستان بد، منع کنیم؛ چون احتمال دارد از سخن ما سرپیچی کند یا احساس کند والدین بر او تسلط دارند و همه چیز را به او تحمیل یا از او منع می‌کنند.

۲. مواظبت از کودک در برابر بعضی از کتب و مجلات: بهتر است ابتدا کتاب و مجلاتی را که منتشرمی‌شوند، بخوانیم و نقاط مثبت و منفی را به فرزندانمان تذکردهیم.

۳. تلویزیون: مواظبت از تلویزیون باید به سه شکل صورت گیرد:

الف) اصلاح اشتباه و رفتارهای نادرست برنامه و فیلم‌های تلویزیون، مثلاً در مورد کارتون تام وجری، به او بگوییم:

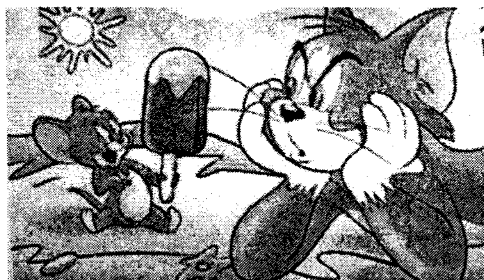
- تفریح و شوخی با تمام شدن کارتون، پایان می‌یابد، نباید رفتار بازیگران کارتون را در طول روز، تکرار کنیم.

- نباید از کارتون تقلید کنیم و یکی از ما علیه دوستانش نقشه بکشد و به آن‌ها حقه بزند، همان‌طور که قهرمانان کارتون این کار را با هم‌دیگر می‌کنند.

- گربه، حیوان آرام و دست‌آموزی است و مثل نمونه‌ی کارتون شرور نیست. هم‌چنین موش، حیوان کثیف و زشتی است و آن گونه که کارتون معرفی می‌کند، خوب و بی‌گناه نیست.

ما باید کارتون و فیلم‌هایی را که فرزندانمان می‌خواهند ببینند، قبلاً نگاه و

فرزندان را به خوبی راهنمایی کنیم و به آنان بگوییم نباید از شخصیت‌های فیلم یا کارتون که شرور هستند و رفتار بدی انجام می‌دهند، تقلید کنند.



ب) استفاده از فیلم یا کارتون جایگزین یا هدفمند: می‌توان این کار را با ضبط کارتون مناسب از ماهواره یا خرید برنامه‌های ویدئویی، کامپیوتری و فیلم سینمایی خوب، انجام داد.

ج) زمان مشخصی را به مشاهده‌ی تلویزیون اختصاص دهیم. مثلاً یک ساعت بعد از آن فرزندان باید به مطالعه‌ی دروس، بازی و خواب بپردازند. باید تعادلی در برنامه‌ها باشد. مثلاً قرارنیست تمام روز به مطالعه بپردازد یا تلویزیون نگاه کند؛ بلکه باید وقت و زمان مشخصی برای کودکان تنظیم کنیم.

با هم بیندیشیم

جواب درست را انتخاب کنید:

۱. (۸۵٪ - ۹۰٪ - ۱۰۰٪) ارزش‌ها در هفت سالگی در وجـود کـودک شـکل می‌گیرد.

۲. اگر چیزی ٦ بار در برابر انسان تکرار شود(۱۰٪ - ۹۰٪ -۷۵٪)آن را به یاد خواهد داشت.

۳. (سرزنش، سؤال، داستان) از وسایل تربیت انسان است.

٤. (بلندکردن صدا، تصویر، رنگ قرمز) از وسایل آموزشی است.

۵. قالـب‌بنـدی بـا (تفـاوت‌هـای فـردی، تفـاوت‌هـای اجتمـاعی، مـشکلات خانوادگی) در تضاد است.

٦. مجلس کوچک، فعالیتی است که کودک از خـلال آن (مـسئولیت پـذیری، تصمیم‌گیری، دمکراسی خانوادگی) را یادمی‌گیرد.

۷. نشانه‌های پیشرفت و ترقی علمی، صنعتی، ادبـی، اجتمـاعی و اخلاقـی در جامعه تعبیری از (تحول، تمدن، ارتقا) است.

۸. کدام یک از مسائل روبه‌رو به طور عموم بهتر است (کودکِ رهبـر، کـودکِ فرمانبردار)

۹. تنبیه بدنی کودک، نمونه‌ای از (تربیت فعال، تربیت آرمانی، تربیـت آسـان) است.

۱۰. واقـع‌نگـری، ذکـر جـایگزین، مرتـب‌کـردن افکـار و اولویـت بنـدی، از نشانه‌های (تربیت هوشمند، تفکر سالم، انعطاف پذیر) است.

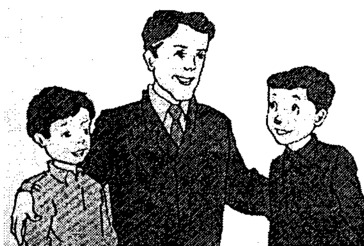
خلاصه

در این بخش، نقش قصه، عادت، تکرار، نقش بازی و سرود را در شکل‌گیری، تلقین ارزش و رفتارها بررسی کردیم. هم‌چنین در مورد قراردادن کودک در یک قالب و چهارچوب مشخص و نتایج بد آن، هشدار دادیم. به اهمیت تربیت سالم و درست کودک در این مرحله‌ی مهم از زندگی، قبل از این که فرصت‌ها از دست برود، اشاره کردیم. در مورد مسائل مهمی صحبت کردیم که باید کودک آن‌ها را بیاموزد. از جمله: مسئولیت‌پذیری، تفکر سالم و آمادگی برای این که در آینده همسر خوبی باشد.

برخی از مفاهیم اشتباه را مشخص کردیم که عده‌ای، از آن‌ها استفاده می‌کنند یا به‌کارگیری آن را در رفتار با کودک درست می‌دانند. این کار را از لابه‌لای مقایسه میان کودک رهبر و کودک فرمانبردار و میان تربیت آسان و تربیت سخت، انجام دادیم. در مورد حمایت نادرست در موضوع «چه کسی دیگری را تربیت می‌کند» و حمایت لازم در برابر خطرات بعضی از وسایل خوش‌گذرانی و تفریحی جدید، صحبت کردیم.

بخش دوم: آموزش و راهنمایی

- مقدمه
- کودک را قانع کنید
- با کودک پیمان ببندید
- کودکان مثل هم نیستند
- آشفتگی شخصیتی
- او قبل از هرچیزی انسان است.
- نشست خانوادگی
- به شخصیت کودک لطمه نزنید
- مثل پدر نیمو نباشید
- تدریج
- روش «اگر.. یا»
- فعالیت تربیتی
- پی‌گیری
- جدول محاسبه‌ی تربیتی
- با هم بیندیشیم
- خلاصه



مقدمه

آموزش و راهنمایی کودک در زمینه‌ی وظیفه‌ی مقدس او که قداست آن با توضیح مربی پیرامون هدف مورد نظر، بیشتر می‌شود. راهنمایی در مورد وظیفه‌اش که زمان و مکان مشخصی ندارد؛ بلکه کار مستمر و همیشگی است، هر چند روش انجام آن متفاوت باشد. نمی‌توان بدون در نظر گرفتن جایگاه آموزش و راهنمایی، در مورد تمییز در کار تربیتی صحبت کرد که شامل اشاره به روش توجیه به صورت نمونه و توضیح اشتباهاتی می‌شود که در جریان کارتربیتی پیش می‌آید.

کودک را قانع کنید

رفتار با کودک باید براین اساس باشد که او انسانی است که می‌فهمد، درک می‌کند، خوش‌حال می‌شود و احساس درد می‌نماید. این خیلی بهتر از نگاه و رفتاری است که او را یک وسیله تصور کند که خواسته‌ی ما را با فشار آوردن به کلید و بدون دردسر، برآورده کند. اگر این نگاه ابزاری با جمادات درست باشد، هرگز با انسان درست نیست، هرچند کودک باشد. زیرا این رفتار تفکر، ابتکار و خلاقیت کودک را نابود می‌کند و جمود، انزوا، منفی‌گرایی و درون‌گرایی را ترویج می‌دهد.

قانع‌کردن، بهتر از اجبار و وادارکردن است. اگر بتوانیم فرزندانمان را نسبت به اهمیت کاری که انجام می‌دهند و انتظاری که از آنان داریم توجیه کنیم، تأثیر زیادی روی آنان و پای‌بندی همراه با عشق و علاقه نسبت به آن‌چه از آن‌ها می‌خواهیم، دارد. قانع کردن موجب می‌شود ارزش‌ها و رفتارهای خوب، مبدأ زندگی آنان قرارگیرد و به شیوه‌ای در درون آنان تثبیت شود، چه در دوران کودکی یا بزرگ‌سالی، در حضور یا در غیاب والدین باشند، هیچ وقت از انجام آن شانه خالی نکنند.

تصور کنید، کودکی اتاق خود را در حالی که نامرتب است ترک می‌کند. کتاب روی بالش قراردارد، لباس‌ها روی زمین افتاده‌اند، او درکل فرد نامنظمی است. مادر به او می‌گوید: چندبار به تو گفتم که اتاقت را مرتب کن. اگر آن کودک اتاقش را مرتب کند، ازترس مادر بوده‌است؛ چون بیش از چند بار به او تذکر داده‌است. اما اگر مادر به او بگوید: من دوست دارم تو را در حالی ببینم که لباس‌هایت را در جای خود آویزان کرده‌ای و کتاب‌هایت را در قفسه‌ی کتابخانه گذاشته‌ای، اگر این کار را به خوبی انجام دهی نشان داده‌ای که منظم و مرتب هستی، آن وقت پدر و همه‌ی مردم تو را دوست می‌دارند. سپس به فرزندش بگوید، ما از سستی خوش‌مان نمی‌آید، البته تو انسان بیهوده و بی ارزشی نیستی من به تو کمک می‌کنم تا در درس‌هایت موفق شوی و در مکان مرتب و زیبایی

بنشینی. آن وقت هرکس وارد اتاقت شد از تو و نظم اتاق تعریف کند. تو می‌توانی از این به بعد به جای این که مدت زیادی به دنبال وسایل مورد نیاز خود بگردی، بازی کنی.

این‌جاست که کودک به اهمیت نظم شخصی پی می‌برد و قانع می‌شود. متوجه می‌شود چگونه منظم بودن، موجب جلب توجه و تعریف و تمجید دیگران می‌شود. این رفتار موجب می‌شود چیزهای مورد علاقه‌ی خود را از بازی، تفریح و موفقیت کسب کند.

والدین گرامی، سعی کنید کودک را با تلاش و توجیه، نسبت به خواسته‌ی خود قانع کنید. هیچ وقت سعی نکنید خواسته‌ی خود را بر او تحمیل نمایید؛ بلکه به او اجازه‌ی سؤال دهید، در رفتار با او، آرام و بردبار باشید و از سؤال و اعتراض زیاد او، نگران نباشید. به او اجازه دهید با شما صحبت کند. اگر بتوانید در قلب او جاباز کنید، حتماً با حرف‌های شما قانع می‌شود.

مهم این است که کودک بداند چرا باید رفتار خود را تغییر دهد. به جای این که فقط کودک را توجیه کنیم تا رفتارش را تغییر دهد باید این فرصت را به او بدهیم تا در مورد تنظیم و تغییر رفتار روزانه‌ی خود، اظهار نظر کند. چون کسی که در همه‌ی کارهای خود تسلیم اوامر دیگران می‌شود، بدون عقیده یا قناعتی که اساس رفتار اوست، زندگی می‌کند، اوامری که نفس انسانی که خداوند او را با ویژگی‌های ذاتیش بر دیگر آفریده‌ها برتری داده‌است، از قبول آن‌ها خودداری می‌کند.

پیامبر ﷺ سیزده سال منتظر ماند تا قناعت‌ها را ایجاد کند و عقاید مردم را تصحیح نماید و این کار، پایه و اساس شخصیت قوی باشد که مشعل‌دار خیر و نیکی برای بشریت است.

صدور اوامر خشک موجب ورود بسیاری از مسائل منفی به زندگی خانوادگی می‌شود. از جمله:

۱. فرزندان به حرف والدین گوش نمی‌دهند.
۲. رابطه‌ی خانوادگی ضعیف می‌شود و ارتباط میان افراد سست می‌گردد.
۳. کودک سرکش و لجباز می‌شود و عوامل ایجاد شخصیت او ضعیف می‌گردد.

اوامر خشک بدون قانع کردن، دلیل شکست تربیتی است.

تربیت مثبت و مفید، از اوامر خشک و خالی است و از طریق سؤال و جواب دنبال می‌شود. به جای این که بگوییم: اتاقت را مرتب کن. بهتراست بگوییم: آیا اتاقت را مرتب می‌کنی؟ یا به آرامی بگوییم: کی اتاقت را مرتب می‌کنی؟ این‌ها، سؤالات روشنی هستند که موجب می‌شود کودک خود را از نظر روانی برای انجام کار، آماده‌کند. باید از سؤال‌های مشکوک در مورد توانایی‌های او یا سؤال همراه با تمسخر، خودداری کنیم. مانند: آیا می‌توانی اتاقت را مرتب کنی؟ آیا اتاقت را خوب مرتب می‌کنی؟ و.. .

والدین گرامی، سعی کنید ابتدا عواطف و احساسات کودک را در مورد خواسته‌ی خود آماده کنید تا به رفتار تبدیل شود. محبت خود را ابراز کنید تا به سخنان شما گوش دهد؛ سپس ارزش‌ها را در وجود او قراردهید، مطمئن باشید به مرور از آن‌ها خوشش می‌آید و در نتیجه تبدیل به عقیده می‌شود، به آن افتخار می‌کند و مسیر او را به عنوان یک رفتار درست در زندگی، مشخص می‌کند. مثلاً: نماز با فکر آغاز می‌شود و صحبت کردن در مورد آن، موجب آرامش روانی انسان و ارتباط مستقیم با خداوند می‌شود. کسی که نماز می‌خواند، نیاز خود را از خداوند می‌خواهد، سپس خداوند نیازش را برآورده می‌کند. آن وقت کودک از این که نماز می‌خواند به خود می‌بالد.

باید والدین این گونه به کودک یاددهند که به نماز افتخار کند و به رفتار جدایی ناپذیر زندگی او، تبدیل شود. اما اگر کودک نماز نخواند و ما از او

عصبانی شدیم و او را وادار به خواندن نماز کردیم، مفید نیست. سخن گفتن در مورد نماز باید مثل صحبت پیرامون سیگار باشد که چگونه موجب اذیت دیگران و بیماری می‌شود. در حالی که همین انسان سیگاری اگر بخواهد می‌تواند به درستی از زندگی سالم لذت ببرد. به او بگویید: من سیگار نمی‌کشم تا از سلامتی و بدن قوی برخوردار شوم و از مال و ثروتم محافظت می‌کنم، با پول سیگار غذای خوشمزه‌ای می‌خرم و از خوردن آن لذت می‌برم، هم چنین به اطرافیان خود ضرر نمی‌رسانم و آنان را اذیت نمی‌کنم تا از من بدشان بیاید.

این روش از تهدید کردن به نکشیدن سیگار، بهتر است، چون روش‌های تحریک برانگیز برای کودک مثل تهدید به منع و محرومیت، برسر او دادزدن، مقایسه کردن با دیگران، سرزنش، انتقاد و فشارآوردن، موجب نفرت از مربی یا والدین و نگرانی فرزندان می‌شود.

بازکردن باب گفت‌وگو با فرزندان، وسیله‌ی خوبی برای قانع‌کردن آنان در مورد انتظارات ما از آن‌هاست. باید بدانیم که اطاعت کودک بدون قانع‌شدن موجب می‌شود کودک علاقه‌ای به مسئولیت‌پذیری نداشته باشد. چون شوق و علاقه با اجبار به وجود نمی‌آید؛ بلکه به صورت طبیعی رشد می‌کند و از خلال ارزش و عاداتی که کودک یاد می‌گیرد، شکوفا می‌شود.

با کودک پیمان ببندید

تمایل به پای‌بندی به اصول و قوانین مکتوب در کودکان بالاتر از ده سال مانند هر شخص دیگری بیشتر از قوانین شفاهی است. به ویژه اگر این اصول مکتوب ساده، روشن و بدون ابهام باشند. بنابراین سعی می‌کنند به آن پای‌بند باشند. شما باید قرارداد ساده‌ای با فرزندتان ببندید که بندهای آن را زیر پا نگذارد.

نمونه‌ای از این قراردادها

اگر این هفته کارهایی که در خانه از تو خواسته می‌شود به خوبی و بدون یادآوری انجام دهی، به تفریح می‌رویم. این رشوه نیست؛ یعنی مثل این نیست که

کودکی در بقالی و.. . داد و بیداد کند و شما برای ساکت کردنش یک شکلات به او بدهید. این، تنها پاداشی در مقابل پای بندی او به قرارداد است.

به کودک اجازه دهید شما را در حال بستن قرارداد با دیگران ببیند. مثلاً به همسر یا فرزند دیگرتان می‌گویید: اگر شست‌وشو را تمام کنی، من هم شام را آماده می‌کنم. جلوی فرزندتان به استادکاری که دستگاه را درست می‌کند، بگویید: من می‌خواهم برای درست کردن این دستگاه از شرکت شما کمک بگیرم، اما نمی‌توانم تمام روز را منتظر باشم. آیا امکان دارد زمانی را بین ساعت هشت تا دوازده یا بین یک تا چهار، مشخص کنید؟

به او تاکید کنید، اگر به مفاد این قرارداد عمل نشود، هیچ ارزشی ندارد. سعی کنید کپی قرارداد را در جایی قراردهید که جلوی چشمانتان باشد و در صورت لزوم به آن مراجعه کنید و قرارداد را در صورت پیش‌آمد اختلاف، در اختیار داشته باشید.

کودکان مثل هم نیستند

تفاوت‌های فردی درتمام هستی وجود دارد و یکی از سنت‌های الهی در خلقت می‌باشد. افراد هم‌نوع باهم اختلاف نظردارند، به گونه‌ای که نمی‌توان دونفر را پیداکرد که کاملاً شبیه هم باشند؛ بلکه هرکدام دیدگاهی متفاوت با دیگری دارد. تفاوت میان افراد، به زندگی معنا داده‌است. اگر همه‌ی مردم مثل هم با هوش وذکاوت باشند، دیگر هوش وذکاوت صفت ممتاز یک فرد از دیگری نخواهد بود. در این صورت همه‌ی مردم، تنها به درد یک شغل و حرفه می‌خورند، که چنین چیزی امکان ندارد. در میان انسان‌ها بدون توجه به شکل و دارایی، افراد نابغه، باهوش متوسط، با هوش پایین و نادان وجود دارند. بنابراین همه‌ی مربیان باید بدانندکه هر انسانی طبیعت جداگانه‌ای دارد و این طبیعت وسرشت آن‌ها، حتی دوقلوها را از هم جدا می‌کند.



بنابراین عده‌ای شخصیت را این گونه تعریف می‌کنند: بنیه‌ی کلی نادر انسان‌ها که یک نفر را از دیگر افراد جدا می‌کند.

مقیاس‌های شخصیتی برتفاوت‌های ظاهری افراد در کشف عوامل اساسی که موفقیت را مشخص می‌کنند، تکیه می‌نماید. موفقیت در ابعادی گسترش می‌یابد تا شامل تمام عوامل تشکیل دهنده‌ی شخصیتی خاص از یک نفر به دیگری باشد.

از این جا می‌دانیم که:

۱. فرزندانمان نقشی در تفاوت‌های شخصیتی خود با نزدیکان، چه مثبت یا منفی ندارند. آنان با این شخصیت آفریده‌شده‌اند. ما باید آنان را این گونه قبول کنیم و چیزی به آنان تحمیل نکنیم که توان انجام آن را ندارند.

۲. مقایسه‌ی کودک با دیگران، موجب ناراحتی و ناتوانی او می‌شود. چه بسا نسبت به فرد دیگر حقد و کینه در او ایجاد شود. احتمالاً دیگری از او بهتر باشد ؛ اما نباید آن‌ها را با هم مقایسه کنیم.

۳. باید توانایی فرزندانمان را بشناسیم و آن را به خوبی به کار بگیریم، هر چند با دیگران تفاوت داشته باشند.

٤. فرزندان ما هر کدام ویژگی‌هایی دارند، که دیگران از آن برخوردار نیستند. این‌جاست که باید درون شخصیت کودک را کشف کنیم و او را تشویق کنیم تا استعداد و توانایی‌های خود را ابراز کند و ما به رشد و شکوفا کردن آن‌ها بپردازیم.

۵. مقایسه‌ی کودکان با هم، موجب ارتباط ذهنی میان موفقیت دیگران و برتری آن‌ها با شکست وکوتاهی کودک می‌شود. اگر مقایسه چند بار به این شکل اشتباه و از چند جای مختلف، تکرارشود، یک قانون اشتباهی را در ذهن کودک ایجاد می‌کند، که عبارت است از: « پیروزی و موفقیت اطرافیان من شایسته‌ی تشویق و تمجید است؛ یعنی من در رسیدن به این موفقیت شکست خورده‌ام و از دیدگاه مردم کوتاهی کرده‌ام. » همین مساله موجب می‌شود از مقیاس‌های صحیح و موازین درست برای انجام کارها، دوری کند.

فرزندت مثل تو انسان است

مقایسه میان فرزندان، برایشان آزاردهنده است. همان طور، زمانی که شوهر از همسرش می‌خواهد که کاری را انجام دهد؛ اما همسر کار را آن گونه که شایسته یا مورد نظر شوهر است، انجام نمی‌دهد؛ بنابراین شوهر او را با خواهر، مادر یا همسایه‌شان مقایسه می‌کند. همسرش در این موقعیت خیلی ناراحت می‌شود و احساس می‌کند به او اهانت شده‌است. کودک نیز این گونه است. هنگامی که او را با برادرش که از او سریع‌تر، باهوش‌تر یا آرام‌تر است، مقایسه می‌کنید، عصبانی و نگران می‌شود. این مقایسه‌ها به مرور موجب اضطراب روانی و ضعف شخصیتی کودک می‌شود؛ چون نمی‌تواند کاری را انجام دهد که برادرش انجام می‌دهد. اما او هم می‌تواند کارهایی را انجام دهد که برادرش نمی‌تواند آن کارها را انجام دهد. او کپی برادرش نیست؛ بلکه شخصیت مستقلی دارد.

توجه:

نباید فرزندانتان را تشویق کنید که خود را با دیگران مقایسه کنند؛ بلکه به فرزندانتان عادت دهید که تعریف و تمجید دیگران یا معلم را در مورد یکی از آن‌ها قبول کنند. هم‌چنین به آن‌ها بیاموزید که به دنبال دلیل تعریف و تمجید باشند تا آن را در وجود خود بیابند، بدون این که هنگام تعریف دیگران از برادرش حالت دفاعی به خود بگیرد. این کار با تمرین عملی و تعامل با عواطف و احساسات در خانه و گفت‌وگو پیرامون آن، قابل حل است.

اشتباه کمرشکن

بسیاری از والدین از کودکان انتظار دارند مثل هم رفتار کنند، این روش تربیتی اشتباهی است. نباید والدین با کودک آرام و درون‌گرا همان رفتاری را داشته باشند که با کودک اجتماعی، پرتحرک و مالامال از شور ونشاط، دارند. نباید انتظار داشته باشند رفتار هردو یکی باشد. والدین باید به ویژگی‌های شخصیتی فرزندانشان، احترام بگذارند.

آشفتگی شخصیتی

- پدر، سیگار می‌کشد، اما فرزندش را از کشیدن سیگار منع می‌کند.

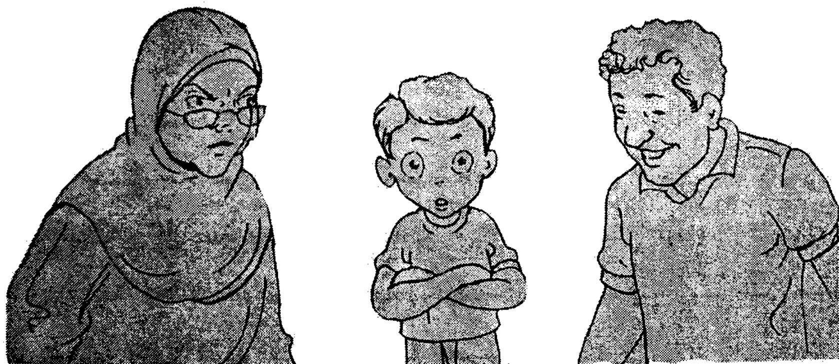
- پدر، چیزی از کودک می‌خواهد که مادر عکس آن را درخواست می‌نماید.

- هنگامی‌که کودک به مادرش دشنام می‌دهد، پدر لبخند می‌زند، اما به محض این که به خودش دشنام دهد، او را کتک می‌زند.

- مادر، فرزندش را به خاطر درس نخواندن تنبیه می‌کند، اما او را به خاطر ترک نماز تنبیه نمی‌کند؛ بنابراین او نماز را سر وقت می‌خواند.

- پدر، از فرزندان می‌خواهد زیاد به تلویزیون نگاه نکنند؛ اما هنگامی‌که کودک صبح از خواب بیدار می‌شود می‌بیند پدر، صبح زود تلویزیون نگاه می‌کند.

- مادر از فرزندش می‌خواهد زیاد با تلفن صحبت نکند، در حالی که خودش هر بار حدود یک ساعت با تلفن صحبت می‌کند.



آشفتگی شخصیتی مشکل پدر و مادر است. این مساله هر روز در جامعه موجب عقب‌گرد، دوشخصیتی شدن و سرگردانی کودک میان انتخاب دو چیز متضاد، می‌شود. کودک، پدر و مادر را با هم دوست دارد؛ اما نمی‌تواند خواسته‌ی هردو را با هم، انجام دهد.

کودکان، در حالی به دنیا می‌آیند که چیزی نمی‌دانند، این وظیفه‌ی والدین است به آن‌ها بیاموزند رفتار خوبی داشته باشند و اصول اخلاقی را رعایت کنند. والدین باید مواظب باشند که نهی کردن از چیزی یا خشنود شدن به آن با تغییر

موضع‌گیری، تغییر نمی‌کند؛ بلکه باید آموزش‌های ما یکی باشد و تغییر نکنندتا اعتماد کودک را به آموزش‌های والدین، سلب نکند و دچار سر گردانی و عدم اطمینان در او نشود؛ چون این مسأله تاثیر منفی روی شخصیت کودک، خواهد داشت. نوسان رفتار والدین در مقابل کودک و عدم ثبات رفتاری موجب می‌شود کودک احساس نگرانی کند و قدرت تشخیص عکس‌العمل دیگران را در مورد رفتار خود از دست دهد یا قدرت تصمیم‌گیریش ضعیف شود و نتواند نظر خود را به روشنی بیان کند.

احتمالاً یکی از والدین در تربیت کودک سخت‌گیر باشد و دیگری با تسامح وسهل انگاری رفتار نماید یا یکی از والدین کودک را از انجام رفتار مشخصی منع‌کند، درحالی که دیگری در مورد همان رفتار به آرامی برخورد نماید. این برخوردها موجب می‌شود کودک در ارزش‌گذاری کارها دچار نوعی دوگانگی شود و رفتارش دچار نوسان و تزلزل گردد و همیشه از این که نمی‌تواند والدینش را خشنود کند، نگران باشد یا متوجه نباشد باید چه رفتاری انجام دهد.

یونس، کودکی است که چهار سال سن دارد ولی مانند نوزادان شیرخوار صحبت می‌کند. هنگامی که آب می‌خواهد برای متوجه کردن والدینش، به ظرف آب اشاره می‌کند و کلماتی برزبان می‌آورد که نشان می‌دهد تشنه است. مادر، این رفتار را دلیل بر هوش وذکاوت کودک می‌داند؛ بنابراین به او آب می‌دهد و نیازش را برآورده می‌کند، اما پدر تصور می‌کند کلماتی که کودک به‌کار می‌برد، زشت هستند؛ بنابراین تصمیم می‌گیرد او را با کلماتی توبیخ کند که مناسب سن اوست.

نتیجه:

کودک در حالت شوق و تنفر قرارمی‌گیرد. میان مادری که از رفتار او خشنود است و پدری که از آن رفتار، بدش می‌آید. به مرور زمان نشانه‌هایی از اضطراب و نگرانی و عدم استقرار در چهره‌ی کودک، ظاهر می‌شود. به راحتی گریه می‌کند. از پدرش می‌ترسد و از او دوری می‌نماید.

کودک قبل از هر چیزی انسان است

والدین به محض این که فرزندشان به مدرسه می‌رود به او به عنوان دانش‌آموزی نگاه می‌کنند که هدفی غیر از آموزش ندارد، هدف ما هم این است که او را به مدرسه بفرستیم، معلم خصوصی برایش بگیریم، کتاب کمک آموزشی برایش تهیه کنیم و خود را برای امتحان آماده‌کند؛ سپس کارنامه‌ی قبولی بگیرد و خود را برای سال بعد آماده کند. به کلی فراموش می‌کنیم که داریم با انسانی رفتار می‌کنیم که از جنس گوشت و خون است، شعور دارد و احساس می‌کند.

عقل کودک یکی از پنج عنصر تأثیرگذار بر شخصیت اوست. کودک باید از نظر عقلی، ایمانی، جسمی، اجتماعی و وجدانی رشد و نمو درست و متعادل داشته‌باشد. بازی و شادی کند، به تفریح بپردازد و با دیگران دوست شود.

– باید کودک متوجه باشد که ما به او نمی‌آموزیم؛ بلکه تجارب خود را در اختیار او قرار می‌دهیم.

– متوجه باشد که ما به جای او داوری نمی‌کنیم؛ بلکه با او مشورت می‌کنیم.

– ما به او کمک می‌کنیم تا «انسان» باشد و شخصیت انسانی با تمام نبوغ، استقامت و موفقیت در وجود او تجلی کامل نماید.

باید با فرزندانمان، براساس عبارت «چیزی که برای خود دوست داری، برای دیگران هم دوست داشته‌باش.» رفتار کنیم. فرزندتان بیشتر از ادب، همکاری و اعتباری که برای او قایل هستید به شما عطا نمی‌کند. فرض‌کنید کودک از شما می‌خواهد به او در حل چیستان یا ساخت مکعب، کمک کنید، اما شما جواب او را نمی‌دهید و در برابر اصرار او، داد می‌زنید که خسته و... . هستید. آیا با این حال از کودک انتظار دارید که در آماده‌کردن سفره یا خرید وسایل مورد نیاز منزل به شما، کمک کند.

رفتارهای کودک به ما کمک می‌کند با دقت بیشتری به تربیت او بپردازیم. رفتار، نزد کودک خیلی گسترده‌است و حول یک محور اساسی می‌گردد و کودک با توجه به واقعیت موجود و با رفتار خودجوش حرکت می‌کند. او نمی‌تواند آن چه را درک کرده‌است، پنهان نماید. تحقیر و بی اعتنایی کودک را خیلی اذیت

می‌کند. او از والدین و اطرافیان، می‌خواهد که او را بفهمند هرچند عصبانی، جسور، ترسو یا غم‌گین باشد.

اگر کودک می‌خواهد به سوی یک نقطه‌ی مشخص حرکت کند که آن را با رفتار خاص خود درک کرده، دچار اشتباه نشده‌است. او نمی‌تواند مسائل را مثل بزرگ‌ترها درک کند و به هم ربط دهد. او علت مسخره کردن رفتار خود را نمی‌داند. نمی‌تواند ارتباط میان اشتباهی که مرتکب شده‌است و بین دشنام و اتهام به غفلت و خیره‌سری را، درک کند. ما نیازمند درک این حقایق هستیم و باید به خود فشار بیاوریم و از خود انعطاف نشان دهیم تا نسلی نزد ما تربیت شوند که به انسان بودن خود و دیگران، احترام بگذارند.

آیا شما با من موافق هستید؟

نشست خانوادگی

اختصاص دادن یک روز در ماه به نشست خانوادگی، تأثیر خوب و ارزش زیادی دارد. همه‌ی افراد خانواده به آن نیاز دارند تا رشته‌ی محبت و دوستی آنان مستحکم‌تر شود و هر فردی عواطف و احساسات خود را در آن نشست،



ابرازکند. کودکان از دیدن پدر که در جمع آنان نشسته است، لذت ببرند. همه‌ی افراد خانواده از دو سال به بالا می‌توانند در نشست خانوادگی شرکت‌کنند. پدر و

مادر، مشکلات خانواده را مطرح می‌کنند. از قبیل: دعوای مداوم کودکان با هم، به هم زدن آرامش خانواده، عدم مشارکت در کارهای خانه و.. . هر رفتاری که موجب بهبودی وضع خانواده می‌شود قابل طرح در نشست خانوادگی است.

توصیه‌هایی برای برگزاری بهتر نشست خانوادگی

کودکان را در نشست خانوادگی مشارکت دهید. علت عدم خشنودی خود را در مورد روند کارهای منزل، بیان کنید. به اعضای خانواده فرصت دهید تا نظر و دیدگاه خود را بیان کنند. دوست دارید چه چیزی را بازگو کنید؟ هنگامی که همه، تغییرات احتمالی را پذیرفتند، زمان آن فرارسیده است که بعضی از قوانین خانوادگی وضع شود. می‌توانید این نشست‌ها را به صورت یک یا دو بار در ماه و در روز تعطیلی بعد از غذا یا بعد از تمام شدن کارهای آن شب، برگزارکنید.

تحقیقات جدید که دانشگاه میشیگان امریکا انجام داده است، نشان داده‌اند که گفت‌وگو و نشست خانوادگی در مقایسه با سال ۱۹۸۱ میلادی به میزان ۱۰۰٪ کاهش یافته است. نشست خانوادگی اصولی دارد که عبارتند از:

۱. قبل از پرداختن به مسائل جدید، مسائل گذشته را که بر آن اتفاق نظر کرده‌اید، بررسی نمایید.

۲. هرکس در نوبت خودش حرف بزند. هیچ کس حق ندارد حرف دیگری را، قطع کند.

۳. موافقت فرزندان را در مورد قوانینی‌که وضع می‌کنید، کسب نمایید. آنان تکرارکنند و بگویند:

- من صدای ضبط صوت را بعد از ساعت ۱۰ شب، بلند نخواهم‌کرد. به حق اعضای خانواده که نیازمند استراحت و خواب هستند، احترام می‌گذارم.
- با برادرم دعوا نمی‌کنم، بلکه آن گونه که دوست دارم با من رفتار کنند با او رفتار می‌کنم.
- صبح، هنگام پوشیدن لباس‌هایم، سر و صدا نمی‌کنم.
- انجام وظایفم را به تأخیر نمی‌اندازم. آن‌ها را بعد از مدرسه یا بعد از شام

انجام می‌دهم.

هرگاه کودکان قوانین را با خشنودی اجرا کردند، به آنان پاداش دهید. برای هر چیزی هدیه و پاداش تعیین کنید که به نتیجه‌ی خوب و شایسته می‌انجامد. البته راه‌های زیادی برای تشویق کودکان وجود دارد. باید به یاد داشته باشید که این قوانین، سریع به صورت روش زندگی در نمی‌آیند. گاهی باید آن‌ها را از برنامه‌ی خود حذف کنید. قوانین خانوادگی نیاز به تعدیل و استمرار دارند تا به صورت فعال و مؤثر باقی بمانند. به نسبت قوانینی که زیر پا گذاشته می‌شوند باید تنبیه تعیین کرد. کودک را تشویق کنید تا خودش تنبیه مورد نظر را انتخاب کند. آن وقت می‌بینید کودک بیشتر و شدیدتر از شما به خودش سخت می‌گیرد.

والدین هم نیازمند قوانینی هستند! اگر دیدید که مشارکت اعضای خانواده مطلوب است باید این فرصت را به کودکان بدهید تا رفتار مشخصی را از شما انتظار داشته باشند. از آنان در مورد تغییراتی صحبت کنید که دوست دارند در شما ایجاد شود. اگر شما به راحتی نمی‌توانید اعصاب خود را کنترل کنید، باید یکی از قوانین این باشد که فریاد نزنید. اگر کودکان معتقدند شما وقت زیادی را به تلفن کردن مشغول هستید، باید حرف آنان‌را قبول کنید و تماس تلفنی را در ساعت‌های مشخصی به حداقل برسانید. چون قرار بر احترام متقابل است.

کارها را به درستی و از روی انگیزه، تقسیم کنید. سخت‌گیر نباشید. پنج یا شش قانون برای هریک از افراد خانواده انتخاب کنید و به صورت مفصل در مورد آن صحبت کنید. مطمئن شوید که همگی نسبت به پاداش یا تنبیه مورد نظر راضی باشند.

امروزه نشست خانوادگی برای بالا بردن فهم یک‌دیگر نسبت به مسائل مورد علاقه، خیلی مهم و اساسی است. زمانی که خانواده دور هم جمع می‌شوند، به کودکان این فرصت داده می‌شود که خواسته‌های درونی خود را در سایه‌ی محیط آرام و صمیمی، مطرح کنند. این زمان که در کنار هم سپری می‌شود، موجب تقویت روابط خانواده می‌گردد و مانند خاطره‌ای در تمام مراحل زندگی همراه فرزندان خواهد بود.

به شخصیت کودک لطمه نزنید

خیلی تعجب کردم، زمانی که شنیدم پدری همراه فرزندش به مدرسه رفته و از معلم شاکی شده‌بود؛ چون معلم، به فرزندش گفته بود: تو کودن هستی! آن پدر، همراه فرزندش به مدرسه می‌رود و به معلم می‌گوید: یک برگ کاغذ سفید به من بدهید، آن را امضا می‌کنم که مسئول وضعیت تحصیلی فرزندم هستم و شما در این زمینه هیچ مسئولیتی ندارید، اما به فرزندم نگویید: کودن! من تا حال چنین چیزی ندیده‌بودم. این رفتار، خیلی روی من تأثیر گذاشت؛ چون متوجه شدم این پدر، فردی مثبت اندیش است و می‌داند انسان به صورت عام اگر صفتی را در ذهن برای خود تصور کند و آن را تکرار نماید یا از دیگران بشنود، به زودی به صورت اخلاق در می‌آید. اگر پدری، روزانه حداقل یک بار به فرزندش بگوید: کودن! مادر هم آن را تکرار کند. حتماً این کودک کودن خواهد شد یا حداقل می‌پذیرد، به نوعی کودن است. حداقل ضرر تکرار این کلمه این است که کودک به آن عادت می‌کند. این واژه علی‌رغم این که حرف بدی است به شخصیت کودک نیز لطمه می‌زند.

مثلاً: اگر کودک یک بار دروغ بگوید، همه او را به عنوان دروغ‌گو صدا کنند، دروغ‌گویی به مرور تبدیل به اخلاق می‌شود. علی رغم این که شاید کودک اول یا آخر باری باشد که دروغ گفته‌است.

احترام به کودک و دشنام ندادن به او، موجب می‌شود اعتماد به نفس داشته باشد و احساس انسان بودن کند. برعکس وقتی که او را به حیوانات تشبیه می‌کنیم یا صفات زشتی به او نسبت می‌دهیم یا می‌شنویم که می‌گویند: حیوان، تنبل، تو به درد هیچ کاری نمی‌خوری، فایده‌ای نداری و.. . همه‌ی این‌ها اعتماد به نفس او را تضعیف می‌کنند. شاید کسی که این عبارت‌ها را برزبان می‌آورد، احساس راحتی کند، اما آثار سوء و زخم عمیقی در وجود کودک باقی می‌گذارد.

این کلمات و عبارت‌هایی که والدین به کار می‌برند، احتمال دارد شاخه‌های ریشه داری داشته باشند. فرزندان وقتی که از والدین خود می‌شنوند، به آن‌ها می‌گویند: کودن، خودخواه، آشوب‌گر، گفته‌ی آنان را تصدیق می‌کنند. اگر شما

این حرف‌ها را در حالت عصبانیت بزنید، آنان خیلی ناراحت می‌شوند. هر کلمه‌ی منفی که والدین در مورد فرزندان به کار می‌برند از طرف آنان جدی گرفته می‌شود، حتی اگر در ضمیر ناخودآگاه باشد.

از نظر تربیتی و انسانی، عملکرد فرد زشت است نه شخصیت او. اگر فردی دچار اشتباه شود به این معنا نیست که احمق و کودن است. باید کودک دچار اشتباه شود تا ما عملکرد اشتباه او را نقد کنیم نه این که کودک را نقد کنیم و شخصیت او را در هم بشکنیم. این‌جا به کسی که اشتباه کرده‌است:

– بگوییم: کار شما بد است، از شما می‌خواهیم آن را بعد از این، تکرار نکنید.

– نگوییم: شما به خاطر کاری که کردید، آدم بدی هستید.

– بهتر است، بگوییم: دوست نداریم حرف‌های این چنینی از شما بشنویم.

– نگوییم: وقتی که این حرف را شنیدم متوجه شدم که شما کودن و خلاف کار هستید.

– بگوییم: شما کودک خوبی هستید، این رفتار شایسته‌ی شما نیست.

هنگام تربیت کودکان، باید سعی کنیم نسبت به کار اشتباه خود ناخشنود باشند نه از خودشان؛ چون میان این دو تفاوت زیادی وجود دارد. نباید کودک احساس کند، به خاطر انجام کار اشتباه، انسان بدی است؛ چون این احساس ویران‌گر است و در تکرار رفتار اشتباه تأثیر دارد.

بعضی از والدین، وقتی که فرزندشان دچار اشتباه می‌شود، شخصیت او را زیر سؤال می‌برند و صفات زشتی را در حالت عصبانیت، به آنان نسبت می‌دهند. کودکان این مسائل را به سختی، فراموش می‌کنند. نسبت دادن صفات زشت، مانند تیر زهرآلود تمام وجود آنان را فرامی‌گیرد و شخصیت‌شان را نابود می‌کند و موجب آشفتگی و ضعف شخصیتی آنان می‌شود. دلیل آن هم ساده است؛ چون انسان فطرتاً مخلوقی با احساس است. بنابراین طبیعی است اگر کودکی که والدین او را زشت یا کودن توصیف کرده‌اند، احساس ظلم کند یا احتمالاً از آنان بدش بیاید؛ چون موجب ناراحتی روانی زیادی برای او شده‌اند. احتمالاً کودک به خاطر احساس گناه، نگرانی و فشار روانی زیاد، به فکر انتقام‌جویی برآید،

برعکس آن‌چه از نظر اخلاقی و دینی از او انتظار می‌رود.

کودکی که از طرف والدین، کودن و احمق توصیف می‌شود، ابتدا در جواب آن‌ها می‌گوید: او کودن و احمق نیست؛ اما بعد از این که چند بار حرف را تکرار کردند، سخن آنان را باور می‌کند و خود را کودن تصور می‌نماید. بنابراین از تجربه کردن هرچیزی خودداری می‌کند؛ چون از شکست می‌ترسد. یعنی از هر فعالیت عقلی که موجب رشد او می‌شود، دوری می‌کند.

بهتر است زمانی که از فرزندانمان انتقاد می‌کنیم، شخصیت آنان را زیر سؤال نبریم. بلکه رفتار کودک را به دخالت بی‌مورد او در آن کار، نسبت دهیم و در مورد چیزی صحبت کنیم که باید انجام دهد تا اشتباه خود را جبران نماید. با این کار اساسی، به فرزندانمان کمک می‌کنیم اعتماد به نفس داشته باشند. آنان را علاقه‌مند به رشد شخصیت‌شان می‌کنیم.

مثل پدر نیمو نباشید

بسیاری از ما فیلم زیبای« نیمو» و چگونگی تسلط پدر و حمایت بیش از حد اورا از فرزندش، دیده‌ایم که عامل مؤثر و منفی در تربیت اوست. مراقبت مداوم از جانب والدین، موجب می‌شود کودک احساس امنیت و اعتماد به نفس خود را از دست دهد و احساس کمبود نماید. شایدگاهی به دروغ پناه ببرد. البته ما قصد نداریم پی‌گیری و مواظبت را از کودک، منع کنیم؛ بلکه معتقدیم که نباید در آن مبالغه شود. والدین نباید به بهانه‌ی مواظبت، در همه کارها و گفته‌های فرزندشان دخالت کنند. جتی بعضی از والدین از فرزندشان سؤال می‌کنند: چرا از پنجره نگاه می‌کنی؟ در آشپزخانه چه‌کار می‌کنی؟ چرا این لباس را پوشیده‌ای؟ و سؤالات دیگر از اموری که تنها دلیل بر تسلط آشکار والدین بر فرزندان است. کودک در پیشرفت کار تربیتی دخالت ندارد، مگر به صورت منفی و عقیم.

مبالغه در مواظبت بیش از حد بر نظافت کودک، درست نیست. نباید زمانی که با دوستانش بازی می‌کند، در کنار او بایستیم و مداوم به او هشدار دهیم بر زمین نیفتد و به او اجازه ندهیم مشکلاتش را خودش حل‌کند. این کارها موجب

می‌شود شخصیت کودک ضعیف شود و قدرت مسئولیت پذیری نداشته باشد. ترسو باشد، دچار شک و تردید گردد، قدرت سازگاری و ایجاد روابط اجتماعی خوبی با دیگران نداشته باشد. نتواند مشکلات خود را حل کند. بهتر است کودکان را آزاد بگذاریم تا خودشان بازی کنند، بر زمین بیفتند و دچار مشکل شوند. ما تنها آنان را از دور راهنمایی کنیم. وظایف‌شان را به آنان یادآوری کنیم و اشتباهاتشان را تصحیح گردانیم.

دکتر جینو، کارشناس علوم تربیتی، توصیه می‌کند زیاد اصرار نداشته باشیم که لباس‌های کودک باید در مدرسه یا خارج از آن کثیف نشود. کودک را با این رفتار از آزادی، جنب وجوش و بازی کودکانه، محروم نکنیم. کودکان در آینده و به تدریج می‌آموزند چگونه ظاهر خود را حفظ کنند و مواظب باشند.

دکتر جینو، از مادران می‌خواهد فرزند خود را به خاطر کثیف شدن لباس سرزنش نکنند. به او بگویند: مثل این که امروز فعالیت زیادی داشته‌ای و حسابی خوش گذشته‌است، اگر می‌خواهی لباست را عوض کنی، لباس روی رخت‌آویز است. چنین سخنی رابطه‌ی میان کودک و والدین را مستحکم‌تر می‌کند. به او نگوید: من از کثافت کاری تو خسته شده‌ام، مواظب خودت باش تا مجبور نشوم روزانه چند بار لباس‌های تو را بشویم.

سلامت روانی کودک می‌طلبد از دوران کودکی لذت ببرد نه این که همیشه لباس‌هایش تمیز باشد. بهتر است مادر، لباس‌های ارزان قیمت برای فرزندش بخرد و کودک آزادانه بازی کند و از روزها لذت ببرد، نه این‌که لباس گران قیمت برایش بخرد و بترسد بر اثر شست‌وشوی زیاد از بین برود. کودک همراه با رشد خود می‌فهمد چگونه از ظاهر خود مواظبت کند.

تدریج

توجیه تدریجی کودک، عامل مهمی در کار تربیتی است. معقول نیست چیزهایی که در طول بیست سال آموخته‌ایم در مدت یک سال به فرزندمان بیاموزیم یا اطلاعاتی به او بدهیم که با سن او مناسب نیست؛ بلکه بعد از سه

سال دیگر به درد او می‌خورد. نباید مربی عقل کودک را با مفاهیم و اصطلاحاتی پر کند که نمی‌داند با آن‌ها چه‌کار کند. کودکی را با این روش از او به سرقت می‌برد.

نباید چیزی را که به درد کودک نمی‌خورد یا آن را در این سن درک نمی‌کند به او بیاموزیم. مثلاً کودک از همان ابتدا کوتاه کردن ناخن، حمام کردن و نظافت را یاد می‌گیرد، اما چیزهایی که در این دوران به درد او نمی‌خورد و با آن مواجه نیست نباید به او آموزش دهیم. کودک در این سن دادن صدقه را به فقرا یاد می‌گیرد و می‌داند زکات یکی از ارکان پنج‌گانه‌ی اسلام است، اما لازم نیست با تفاصیل و انواع و اندازه‌های آن‌ها آشنا شود.

روش اگر.. یا

یکی از اشتباهات رایجی که بعضی از والدین هنگام توجیه فرزندانشان مرتکب می‌شوند، این است که حق انتخاب میان دو چیز را به آنان می‌دهند که سومی ندارد. در این صورت بهترین انتخاب آنان، تلخ خواهد بود. این روش نوعی اجحاف در حق کودک و عدم توجه به طبیعت لطیف اوست. همچنین نوعی یک‌سانی ناعادلانه بین کودکان با طبیعت، مهارت، توانایی و آرزوهای مختلف است. مختار کردن کودک میان دو موضوع که سومی ندارد، خیلی سخت است. مثلاً:

- یا شاگرد اول مدرسه می‌شوی، یا دیگر تو را دوست ندارم.
- یا حرف مادرت را گوش می‌کنی یا این که پول جیبی به تو نمی‌دهم.
- یا تنبیه برادر کوچکت را متوقف می‌کنی یا این که تو را با عصا می‌زنم.
- یا از مشاهده‌ی تلویزیون خودداری می‌کنی یا آن را برای همیشه جمع می‌کنم.
- یا اکنون می‌خوابی یا از دست تو ناراحت می‌شوم و هیچ وقت با تو صحبت نمی‌کنم.

روش‌های جایگزین زیادی برای آموزش رفتار مناسب به کودکان غیر از این

روش بی‌ارزش که اغلب نتیجه‌ی عکس می‌دهد، وجود دارد. کودک نمی‌تواند این همه فشار را از طرف والدین تحمل کند.

فعالیت تربیتی

توجیه کودک از طریق فعالیت تربیتی، ثمرات بهتری از راهنمایی او خارج از فعالیت دارد. استعدادهای کودک در جریان فعالیت کشف می‌شود.

تحقیقات نشان داده‌اند کودکانی که فعالیت‌هایی خارج از برنامه‌ی درسی انجام می‌دهند از نظر درسی و اجتماعی، در حد بالاتری قرار دارند.

منظور از فعالیت تربیتی، هرکاری است که می‌توانیم آن را عملاً با کودکان تمرین کنیم و آن چه نمی‌توانیم با سخن به آنان بیاموزیم از لابه‌لای آن فعالیت به آنان یاد دهیم و در وجود آن‌ها تثبیت کنیم. مثلاً اگر بخواهیم ارزش همکاری را به بچه‌ها آموزش دهیم، بهتر است مسابقه‌ی فوتبال میان آنان برگزار کنیم، تا ببینیم کدام یک از آنان به تنهایی بازی می‌کند و می‌خواهد گل بزند تا مردم بگویند او گل‌زن است و او تیم را نجات داد. این رفتاز نوعی خودخواهی است، باید به او بفهمانیم که چگونه با دوستانش همکاری کند، چگونه تیم از تک تک افراد تشکیل می‌شود و هرکدام اعم از دفاع، دروازه‌بان، مهاجم و گل‌زن در بازی نقش دارند.

اگر همکاری در بازی مشاهده نشد، در نشست خانوادگی در مورد آن صحبت می‌کنیم. کودکان از لابه‌لای فعالیت تربیتی از جمله: سفر، اجتماع کودکان، به صورت عملی تربیت می‌شوند و رفتارهمکاری به مرور شکل می‌گیرد و آثار آن، نمایان می‌گردد.

امروزه دانشمندان علوم تربیتی به این نتیجه رسیده‌اند که کودک بسیاری از اضطراب‌های درونی از جمله: شرارت و نگرانی را از طریق مشاهده و بازی با دیگران، یادمی‌گیرد. هم‌چنین کودک بسیاری از رفتارهای خود را از لابه‌لای

کسب مهارت‌های اجتماعی و الگو برداری از یک رفتار اجتماعی فعال در همکاری با دیگر کودکان، اصلاح می‌کند.

اهداف فعالیت تربیتی

۱. ایجاد اخلاق پسندیده در وجود فرزندان.

۲. گسترش روحیه‌ی همکاری، ایثار، محبت، عمق بخشی به خدمات عمومی که منجر به استحکام او و اعتماد به نفس می‌شود.

۳. کشف استعداد، مهارت، نقاط قوت و رشد و شکوفا کردن و توجیه آن در جهت خدمت به فرد و اجتماع.

٤. بهره‌وری از اوقات فراغت در مسیری که برای فرزندان و جامعه سودمند باشد.

٥. رفع نیازهای اجتماعی و روانی کودک مثل نیاز به وابستگی یا عضویت در گروه، تقدیر، خودباوری، کمک به کودک جهت رهایی از بعضی مشکلاتی که او را اذیت می‌کنند. از قبیل: نگرانی، اضطراب و درون‌گرایی.

پی‌گیری

یکی از دخترانی که در مصر شیطان پرست است در تحقیقات گفته‌است: پدر ومادرم، مدت یک سال ونیم وارد اتاق من نشده‌اند. چگونه باید فرزندان خود را آن‌قدر آزاد بگذاریم که خبر نداشته باشیم چه تصویرهایی در اتاق آویزان می‌کنند؟ چه کتاب‌هایی می‌خوانند؟ دوستانی که به دیدارشان می‌آیند، کی هستند؟با چه کسانی ارتباط دارند؟ معلومات خود را از چه راهی بدست می‌آورند؟آیا شعایر دینی را انجام



می‌دهند و به آن احترام می‌گذارند؟چگونه با موانع و مشکلات سر راه مقابله می‌کنند؟ چه کارهایی انجام می‌دهند؟ کارهای خوب یا بد می‌کنند؟ پول جیبی آنان کم شده یا زیاد؟ با چه عبارت‌هایی صحبت می‌کنند؟رابطه‌ی آنان با جنس

مخالف چگونه است؟ به چه سایت‌های اینترنتی مراجعه می‌کنند؟ چه نوارهایی گوش می‌دهند؟ ما با آگاهی از این مسائل نمی‌خواهیم بر فرزندانمان تسلط کامل داشته‌باشیم یا به آنان ابلاغ کنیم که در کمین‌شان نشسته‌ایم و علیه آنان جاسوسی می‌کنیم؛ بلکه می‌خواهیم از زندگی فرزندانمان خبرداشته باشیم و آنان را برای فریب شیطان‌های انس و جن، آزاد نگذاریم تا هر بلایی که دل‌شان خواست سرآنان، بیاورند.

بنابراین یکی از رمزهای موفقیت در کارتربیتی، پی‌گیری فرزندان و عدم بی‌توجهی و غفلت از آنان است. این، نشانه‌ی احساس مسئولیت نسبت به فرزندان است. مواظبت از کودکان تنها منحصر به جسم و سلامتی آن نیست؛ بلکه شامل مسائل روحی، عاطفی، اجتماعی و روانی نیز می‌گردد. البته با در نظر گرفتن چند مسأله:

نشانه‌های پی‌گیری خوب

۱. پی‌گیری مورد نظر باید سودمند و غیر مستقیم باشد. نباید کودک احساس کند زیر نظر است و حرکاتش کنترل می‌شود؛ بنابراین احساس آزادی نکند، احساسی که نیاز اساسی اوست و باید اشباع شود. دوست دارم به بعضی از حالت‌ها اشاره کنم که باید کودک بداند کارهای او را پی‌گیری می‌کنیم. مثل پی‌گیری حفظ قرآن، نماز، تکالیف مدرسه و مرتب کردن اتاق.

۲. در جریان پی‌گیری کودک، متوجه بعضی از رفتارهای منفی و غیره منتظره می‌شویم که ناگهانی هستند. این‌جا باید خود را کنترل کنیم و به آرامی و بردباری با کودک رفتار نماییم. چون هدف از پی‌گیری تربیت، اصلاح و تصحیح‌کردن است و هدف از آن کشف تعداد اشتباهات و تحقیر کودک به وسیله‌ی آن نیست.

۳. باید قبل از هرچیز کار تعلیم، توجیه، تثبیت ارزش‌ها و اصلاح را به صورت مداوم پی‌گیری کنیم. درست نیست کودک را در مورد چیزی که نمی‌داند، پی‌گیری‌کنیم. باید مطمئن شویم که مسأله به صورت کامل و روشن به او می‌رسد و آن را می‌فهمد و دوست دارد. او را قانع کنیم تا آن را انجام دهد.

سپس در این زمینه، پی‌گیر باشیم. خداوند، پیامبران را فرستاد تا مردم عقاید و شرایع را از آنان، بیاموزند، تا اگر بعد از آن، کسی کافر شد، حجت بر او اقامه شده‌باشد و عذاب بر او واجب گردد. خداوند می‌فرماید: ﴿وَمَا كُنَّا مُعَذِّبِينَ حَتَّى نَبْعَثَ رَسُولا﴾.[۱] «و ما (هیچ شخص و قومی را) مجازات نخواهیم کرد، مگر این که پیغمبری (برای آنان مبعوث و) روان سازیم. این نشانه‌ی عدل الهی نسبت به بشر است، باید والدین این عدالت را همراه فرزندان خود یادگیرند.

٤. هماهنگی خانه با مدرسه، محل حفظ قرآن و مربی ورزشی، از لوازم پی‌گیری کار تربیتی هستند. پی‌گیری، تنها مربوط به رفتار کودک در خانه نیست. شاید والدین در خانه برسر کودک دادبزنند و او هم بترسد و به صورت غیر طبیعی منزوی شود. گاهی اتفاق افتاده است که یکی از مادران به مدرسه، آمده است تا از وضع فرزندش بپرسد. معلم، ناگهان از زبان مادر کودک پر تحرک که نمی‌تواند در یک جا بنشیند، می‌شنود که می‌گوید: فرزندش در خانه ساکت و کم‌تحرک است و دنبال راه چاره است. معلم، چاره‌ای ندارد مگر این که دنبال آن دانش‌آموز بفرستد تا مطمئن شود این همان دانش آموزی است که مادرش در مورد او صحبت می‌کند. معلم هنگامی که مطمئن شد که اوست، به مادرش می‌گوید: این کودک برعکس آن چیزی است که مادرش در مورد او، می‌گوید. این جا مشخص می‌شود که مادر به کودک سخت می‌گیرد و حرکات و سکنات او را مدام کنترل می‌کند؛ بنابراین او را فردی منزوی و گوشه گیر کرده‌است، که از خانه می‌ترسد، اما بیرون از خانه، رفتار دیگری دارد. پی‌گیری و هماهنگی با مدرسه مهم است باید مداوم باشد. هم‌چنین هماهنگی و پی‌گیری باید با مسجد و باشگاه ورزشی هم وجود داشته باشد. پی‌گیری همراه با هماهنگی در انتخاب روش تربیتی مناسب با کودک و تعیین رفتار مناسب با او، خیلی مهم است. اگر پدر بچه‌ها را به عنوان تنبیه از تفریح روز جمعه محروم کرده‌باشد، این تنبیه با سفر تفریحی مدرسه، در یک زمان باشد، تنبیه بی نتیجه می‌ماند.

---

۱. اسراء/۱۵.

هماهنگی در پی‌گیری تربیتی کودک، نباید مربوط به تمام چیزهایی باشد که مخصوص کودک است. مثلاً لازم نیست تمام آن چه والدین در مورد کودک می‌دانند، حتماً معلم هم باید بداند یا بر عکس قرارنیست والدین از تمام کارهایی که کودک در مدرسه انجام می‌دهد با خبر شوند. هماهنگی باید در رابطه با چیزهایی باشد که برای کار تربیتی سودمند است نه این که دوربینی باشد که تمام حرکات و سخنان کودک را ضبط کند. نباید کودک احساس کند هر کاری که انجام می‌دهد برای دیگران آشکار است و در این حالت احساس پوچی کند. شاید گاهی هنگام توجیه و راهنمایی مخالفت کند و هیچ کار خوبی انجام ندهد. روان‌شناسان آن را تربیت باند بازی می‌نامند، یعنی حالتی که کودک احساس کند، والدین و معلم باندی هستند که علیه او متحد شده‌اند.

۵. ثبت نتایج پی‌گیری و جدول محاسبه در کار پی‌گیری، خیلی سودمند هستند. چون جریان پی‌گیری به طور کامل ثبت می‌شود.

جدول محاسبه‌ی تربیتی

رفتار	جمعه	شنبه	یک‌شنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهار شنبه	پنج شنبه
بر سر کودک داد نزدن							
کودک را تنبیه بدنی نکردن							
به خاطر چیز مهم یا بی‌ارزش عصبانی نشدن							
مقایسه نکردن کودک با دیگران							
بازی با کودک							
بد و بیراه نگفتن به کودک							
صدا کردن کودک با نام خودش نه با کلمه‌ی «بچه»							
تعریف و تمجید از کودک (آفرین، متشکرم)							
با نام حیوان او را صدا نکنیم (سگ یا الاغ)							
بوسیدن کودک							
در آغوش گرفتن کودک							
با عبارت «من دوستت دارم» به او خبر بده که دوستش داری							
گفت‌وگو با کودک حداقل ۱۰ دقیقه							
از او در مورد آن چه از تلویزیون دیده‌است، سؤال کن							
عملی کردن خواسته‌ی او							
لبخند زدن به روی او							
بیان احساسات (من به خاطر وجود تو خوش‌حالم)							
خبرهای تازه به او بدهید							

با هم بیندیشیم

عبارت‌های نادرست زیر را تصحیح کنید:

۱. تفاوت‌های فردی در همه‌ی موجودات وجود دارد.

۲. کودکان تمایل بیشتری نسبت به رعایت قوانین مکتوب دارند تا شفاهی.

۳. این مهم است که یکی از والدین با کودک به نرمی رفتار می‌کند در حالی که دیگری با او تند رفتار می‌کند.

٤. فرزند شما کم‌تر از آن‌چه از شما دریافت می‌کند، ادب و همکاری نشان می‌دهد.

۵. پایه گذاری قناعت و تصحیح عقاید، از پایه‌های بنای شخصیت قوی است.

٦. مقایسه کردن کودک با دیگران به او کمک می‌کند، موفقیت بیشتری بدست آورد.

۷. اگر کودکان حدود خود را بشناسند، احساس امنیت بیشتری می‌کنند.

۸. فعالیت تربیتی، کودک را محدود می‌کند و مانع برآورده شدن نیاز عضویت او در گروه می‌شود.

۹. زمانی که کودکان دچار اشتباه می‌شوند، باید از خود ناخشنود گردند.

۱۰. نشست‌های خانوادگی، وقار و هیبت والدین را در برابر فرزندان، می‌شکنند.

خلاصه

در این بخش، پیرامون رفتار با کودک بر این اساس که او انسان است، احساس می‌کند، ناراحت و خوش‌حال می‌شود، صحبت کردیم. هم‌چنین گفتیم باید کودک را از طریق قانع کردن و بستن پیمان با او بدون عصبانیت، تهدید، ترساندن یا مأیوس کردن، توجیه کنیم. هنگامی که روی یک اشتباه دست می‌گذاریم نباید به شخصیت کودک لطمه بزنیم. هم‌چنین در مورد تسلط بر کودک و عدم توجیه و تعلیم تدریجی، هشدار دادیم. در مورد تأثیر نشست خانوادگی در توجیه و راهنمایی کودک به شکل منظم و فعال، صحبت کردیم. باید میان همه‌ی مربیان هماهنگی وجود داشته باشد تا زمانی که کودک چیزی را از پدرش می‌بیند و مادر عکس آن را انجام می‌دهد یا پدر کاری می‌کند که معلم از انجام آن نهی می‌نماید، در این حالت‌ها دچار سردرگمی و آشفتگی شخصیتی نشود. در پایان بخش یک جدول محاسبه‌ی تربیتی در اختیار مربیان قراردادیم تا هرکدام از آن‌ها روزانه خود را، محاسبه کنند که چه رفتاری با کودک داشته‌اند و با مراجعه به آن از اشتباهات خود معذرت خواهی کنند و اگر کاری را خوب انجام دادند، آن را با اطمینان ادامه دهند.

بخش سوم: گفت‌وگو با کودک



- مقدمه
- امر و نهی فراوان
- کلی گویی
- انتقاد
- بهترین سخن، سخن مختصر و مفید
- مادر لال
- احساسات گویا
- صدا کردن کودک با بهترین نام
- زبان تهدید
- در مورد خواسته‌ی خود سخن بگویید، نه آن چه نمی‌خواهید
- جهت برداشت نتیجه از فرزندتان تعریف کنید
- شکست تربیتی
- با هم بیندیشیم
- خلاصه

مقدمه

زمانی که از زبان تهدید، انتقاد، توبیخ و نهی برای ارتباط با دیگران استفاده می‌کنیم، کار اشتباهی کرده‌ایم. اگر این افراد فرزندان خودمان، محبوب قلب و نورچشمانمان باشند، اشتباه کمرشکن خواهدبود. تربیت به نتیجه نمی‌رسد، مگر با ارتباط و تحریک احساسات. به وسیله‌ی محبت و دوستی به خواسته‌ی خود می‌رسیم و هدف ما، با ارتباط محقق می‌شود.

امر و نهی فراوان

کودکان به راهنمایی‌های منفی که حاوی امر و نهی صِرف در مورد کارهایی است که نباید انجام دهند، جواب نمی‌دهند. هنگامی که به فرزندتان اجازه می‌دهید با بچه‌های همسایه یا فامیل، بازی کند، باران شدیدی از توجیه و راهنمایی بر سر او فرو نریزید که: گریان برنگردی، باید آرام باشی، اگر کسی چیزی به تو داد بگو: متشکرم، اگر اشتباهی مرتکب شدی معذرت خواهی کن و مطالبی از این قبیل. اگر به او اجازه داده‌ای به بازی برود او را رها کن؛ چون توجیه و راهنمایی زیاد به درد او نمی‌خورد. امر و نهی فراوان موجب می‌شود از بازی لذت نبرد و ناخشنود شود.

عبارت «این کار را نکن» پیام منفی برای کودک در بر دارد؛ اما عبارت «این کار را بکن» او را به فعالیت مثبت وامی‌دارد. به جای این که به او بگوییم: دروغ نگو. بهتر است بگوییم: راست بگو. چون کودک از خلال این جمله‌ی کوتاه به طرف انجام رفتار مثبت کشانده می‌شود. به جای این که به کودک بگویید: خوب باش یا رفتارت را اصلاح کن و کتاب‌ها را پرت نکن. بگویید: جای کتاب در کتابخانه است.

بیایید فرهنگ اخلاقی خود را تغییر دهیم و عبارت «این کار را بکن» را به جای «این کا را نکن» قراردهیم.

صدور اوامر زیاد در طول روز، موجب مقاومت کودک می‌شود. اما زمانی که دلیل منطقی برای همکاری کودک می‌آورید، موجب می‌شود بیشتر همکاری کند. به جای این که به کودک بگویید: اسباب بازی‌هایت را جمع کن. بگویید: بهتر است اسباب‌بازی‌هایت را در جای خود قراردهی تا خراب نشوند یا نشکنند. اگر کودک این را نپذیرفت. بگویید: بیا آن‌ها را با هم جمع کنیم. با این رفتار، انجام وظیفه، به بازی تبدیل می‌شود.

کلی گویی

راهنمایی وارشادات به خاطر این که برای کودک روشن نیستند، نتیجه نمی‌دهند. اگر به فرزندتان گفتید: اسباب بازی‌هایت را این گونه رهانکن. کودک در این حالت نمی‌داند چه‌کار باید بکند. این عبارت مبهم، موجب می‌شود کار برایش سنگین شود و هیچ کاری انجام ندهد. اما اگر به او بگویید: اسباب بازی‌هایت را جمع کن و آن‌ها را در سبد مخصوص بگذار. این عبارت نیروی مثبتی به او منتقل می‌کند که می‌تواند آن را انجام دهد. سخن: برو اتاقت را تمیزکن، عبارتی است که حتماً کودک بعد از شنیدن آن، کوتاهی می‌کند. برخلاف آن گفته‌ی: «برو لباس‌ها را در کمد لباس، اسباب بازی‌ها را در سبد مخصوص، آشغال‌ها را در سطل آشغال و کتاب‌ها را در کتابخانه قراربده.» روشن است و موجب می‌شود کودک کار خود را به خوبی انجام دهد. هنگامی که کودک در حضور مهمان روی مبل می‌نشیند و پایش را روی مبل می‌گذارد. اگر در آن حال به او بگویید: درست بنشین، او نمی‌فهمد. بهتر است بگویید: هنگامی که روی مبل می‌نشینی پایت را روی زمین بگذار. کودک، عبارت‌های کلی را نمی‌فهمد. وقتی کودک چیزی را روی زمین می‌ریزد، مادر فریاد می‌زند، این چه‌کاری بود که کردی؟ کودک منظور مادر را نمی‌فهمد.

دلیل سخنان و راهنمایی‌های خود را برای کودک توضیح دهید. البته غیر از موارد ناگهانی که اجباراً باید دلیل آن را بعداً توضیح داد. اگر کودک سؤال کرد: چرا؟به او گفتی: چون من این را می‌گویم یا چون من این را می‌خواهم. او هیچ چیز سودمندی از شما نمی‌آموزد و نمی‌فهمد چه می‌گویید.

فرض کنید، شما از فرزندتان می‌خواهید کتاب را در جای مخصوص آن قراردهد، دلیل آن را برایش بیان نکردید. به نظر شما چه دلیلی برای این کار به ذهن کودک می‌رسد؟آیا فکر می‌کند کتاب بد و خطرناک است یا پاره می‌شود یا این که شما می‌خواهید اگر به کتاب نیاز داشتید، به آسانی در دسترس شما باشد، یا دوست دارید این حرف را بزنید. توضیح ندادن در مورد خواسته‌ی خودتان، به این معناست که کودک هیچ چیزی را یاد نمی‌گیرد.

انتقاد

اگر والدین عبارت: «تو تنبل هستی» را تکرار کنند. به نظر شما چه اتفاقی می‌افتد؟ تنبلی کودک بیشتر می‌شود! «تو کودن هستی» واکنش کودک چیست؟ ضعف درسی.

اتهامات، هجوم به کودک هستند، که لازم است فرزندان ما در این راستا صفات ویژه‌ای داشته باشند تا بتوانند سیلی‌های ما را با سکوت، دریافت کنند. این به ندرت اتفاق می‌افتد. اغلب کودکان، واکنش متقابل و حمله را انجام نمی‌دهند و این دعوا مدت زیادی ادامه پیدا می‌کند.



انتقاد منفی سم‌کشنده‌ای است که موجب خشم درونی، علاقه به انتقام و لجاجت می‌شود. کودکان، یاد می‌گیرند که تمسخر در زمان انجام اشتباه، چیز مقبولی است.

هنگامی که به حرف‌های فرزندتان گوش می‌دهید، خودتان را کنترل و نقطه مقابل احساسات خود رفتار کنید. عصبانیت یا تعجب خود را در برابر خبری که کودک به شما می‌دهد، نشان ندهید. چون در صورت نشان دادن واکنش منفی، این آخرین باری خواهد بود که کودک پیش شما می‌آید و مطلبی را برایتان تعریف می‌کند.

کودک، دوست ندارد از او انتقاد کنید و سریع حکم صادر نمایید. اگر متوجه انتقاد شما شود، تلاش خود را متوقف می‌کند. آموزش کودک را با بردباری ادامه دهید تا سعی و کوشش، ادامه پیدا کند. هنگامی که کودکان با هم دعوا می‌کنند و ما به کودکی که دست درازی کرده‌است پرخاش و انتقاد می‌کنیم، او در حالتی است که دیگر از توجیهات ما استقبال نمی‌کند. نقش مظلوم را بازی می‌کند و به توجیه کار خود می‌پردازد. این‌جا، وضعیت در برابر والدین برعکس می‌شود. والدین حالا با دو قربانی روبه‌رو هستند که در برابر اصلاح آن، احساس عجز و ناتوانی می‌کنند. البته در خانه‌های ما، بیشتر از این، اتفاق می‌افتد.

بسیاری از والدین معتقدند اگر از کودکان به خاطر اشتباهاتشان انتقاد کنند، موجب می‌شود تلاش بیشتری داشته باشند. البته این مسأله حقیقت ندارد. والدین گرامی، سعی کنید روی مسائلی تمرکز نمایید تا کودکان آن را به خوبی انجام دهند. هنگامی که کودک اقدام به نظافت اتاقش می‌کند، اما نمی‌تواند این کا را به خوبی انجام دهد. به او نگویید: تو این کار را نکن، خیلی تنبل و بی‌حال هستی، بچه‌ی کوچک‌تر این کار را از تو بهتر، انجام می‌دهد. این نوع نقد، غیر مسئولانه است. اما بهتر است بگویید: نصف کار را انجام دادی، ولی بعضی چیزهای اساسی را فراموش کردی. من اقدام به نظافت یک گوشه می‌کنم تا شیوه‌ی نظافت من را ببینی. بعد از این می‌توانی بقیه‌ی کارها را انجام دهی. این توضیح شما، موجب تشویق کودک و سبب موفقیت او می‌شود. پیروزی باعث می‌شود کودکان تلاش بیشتری انجام دهند.

داستانی را بازگو می‌کنم که دکتر مصطفی ابواسعد آن را حکایت کرده‌است، تا بدانید انتقاد شما از فرزندان چه زمانی مثبت و سازنده و چه زمانی منفی و ویران‌گر است. داستان از این قرار است که ظرف شیر از دست دختر هفت ساله‌ای می‌افتد و روی سفره‌ی غذا می‌ریزد. مادر، داد می‌زند و می‌گوید: فکر می‌کنم در سنی هستی که بدانی باید چگونه ظرف شیر را برداری! چند بار به تو گفتم مواظب باش، اما طبق عادت همیشگی حرف مرا نمی‌شنوی و نمی‌فهمی. پدر با عصبانیت اضافه می‌کند: هیچ وقت مواظب نیست؛ چون کودن است و همیشه کودن می‌ماند. این داستان کسی بود که به خاطر افتادن ظرف شیر از دستش با توبیخ والدین، مواجه شده‌است.

این عبارت‌ها آثار منفی زیادی روی روان کودک دارد. چه بسا موجب ناراحتی روانی می‌شود که آثار آن برای مدت طولانی باقی می‌ماند و اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهد. شاید در آینده علاقه‌ای به تغییر رفتار خود نداشته باشد.

بیایید به خاطر یک اشتباه کودک، بدون در نظر گرفتن جوانب شخصیتی از او انتقاد نکنیم، با این تصور که دیگر این اشتباه را تکرار نمی‌کند. او با این کار ما، احساس می‌کند انسان شکست خورده‌ای است و هیچ فایده‌ای ندارد. این

احساس اعتماد به نفس را از او سلب می‌کند، در عین حال به رفتار منفی او هم کمک می‌کند. کودکان، انتقاد والدین را به صورت عادی، شخصی تلقی می‌کنند. این انتقاد موجب می‌شود باورکنند که نمی‌توانند رفتار خود را تغییر دهند، به دنبال آن توجیهاتی می‌آورند و دیگران را سرزنش می‌کنند. این‌ها نتیجه‌ی انتقادات مداوم از کودک است.

بسیاری از والدین و معلمین، می‌شنوند که کودک در توجیه شکست خود می‌گوید: من به خاطر معلم یا سختی امتحان، نتوانستم نمره‌ی خوب بگیرم.

بهترین سخن، سخن مختصر و مفید

نفس انسان، گاهی به خاطر پند و اندرز و راهنمایی زیاد، به ستوه می‌آید و خسته می‌شود. کودک دوست ندارد مدام سخنانی بشنود که در رفتار و اخلاق او تأثیری ندارد. بنابراین تربیت درست دارای روش‌های مختلف و راه‌های متفاوت است. تثبیت رفتار نیازمند الگو و نمونه‌ی عملی، داستان یا بازی است که کودک آن را انجام دهد. کلمات۷٪ از کار ارتباط را انجام می‌دهند. صدا ۳۸٪ و حرکات بدنی و شکل چهره ۵۵٪ از کار ارتباطی را انجام می‌دهد؛ بنابراین باید هنگام ارتباط با کودکان، تنها برای توجیه و راهنمایی آنان و به صورت گزینشی از کلمات و صحبت استفاده کنیم. باید به اشارات و تغییر لحن صدا، اهمیت زیادی بدهیم، چون اشاره و حرکات چنان تأثیری خواهند گذاشت که هزار کلمه این تأثیر را ندارد.



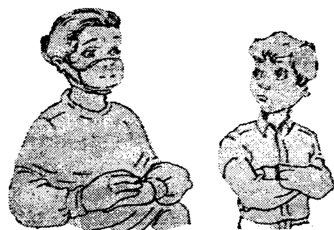
حداکثر مدت زمان تمرکز کودک به شکلِ پیوسته، مساوی است با سن او به اضافه‌ی یک یا دو دقیقه. یعنی کودکی که پنج سال سن دارد تقریباً پنج دقیقه به صورت پیوسته تمرکز دارد. این‌جاست که به اهمیت وسایل کمک آموزشی و ابتکار در راهنمایی کودک پی‌می‌بریم. هم‌چنین متوجه این نکته می‌شویم که نباید

به صورت طولانی با کودک صحبت کرد. پس بهترین سخن، سخنی است که مختصر و مفید باشد.

مسئولیت ما به عنوان پدر، این نیست که ۲۴ ساعته برای تغییر رفتار فرزندانمان، تلاش کنیم. بلکه ما باید رفتار درست را به آنان بیاموزیم و محدوده‌های ضروری، برای آنان تعریف کنیم تا از آن تجاوز نکنند، نه این که زندگی با آنان را تبدیل به سخن‌رانی کنیم و آنان را مجبور نماییم به آن گوش دهند و اجرا کنند. چون در این صورت آنان تبدیل به دستگاه‌های برنامه‌ریزی شده، می‌شوند نه موجودات مستقل که قدرت تفکر، ابداع، تصمیم‌گیری و قبول نتایج تصمیم‌گیری، دارند. سخن‌رانی بیش از حد والدین، زمینه‌ی گفت وگوی میان آنان و فرزندانشان را فراهم نمی‌کند. چون بیشتر حالت دستوراتی دارند که به یک سمت و سو کشیده می‌شوند وکودکان را بدون این که صحبت و گفت وگو کنند، مطیع می‌گرداند. این مسأله کودکان را وادار می‌کند که تظاهر به نشنیدن کنند یا این که بخواهند در برابر ما بایستند. به جای این‌که چگونگی اعتماد به نفس برای انجام کار را به آنان بیاموزیم، کار آنان را انجام می‌دهیم.

مادر لال

صحبت با کودک، آثار روانی مثبتی روی او دارد. مادری که از زمان تولد به بعد با فرزندش صحبت نمی‌کند، متوجه نیست با این کار کودک را از فواید زیادی برای رشد زبانی، سلامت روانی و احساس محبت و امنیت محروم کرده است.



سخن گفتن با کودک، مربوط به یک مقطع سنی خاص نیست؛ بلکه تمام مراحل کودکی را در بر می‌گیرد، چه کودک حرف شما را بفهمد یا نفهمد. مادر منحصر به فردی داریم که پرستار، بعد از تولد فرزندش، پیش او می‌رود تا او را معاینه کند، متوجه می‌شود دارد با نوزاد تازه متولد شده صحبت می‌کند. پرستار به

مادر می‌گوید: هرکس این کار را بکند فرزندانش احساس می‌کنند مادر به آن‌ها علاقه دارد و از روز اول ورود به زندگی دنیا به آنان احترام می‌گذارد.

یکی از مادران نصیحت پیرزن همسایه را بازگو می‌کرد که هشتاد و پنج سال سن داشت. هنگامی که سؤال کرد چه‌کاری می‌تواند برای تربیت فرزندش انجام دهد؟ پیرزن گفت: با او صحبت کن. این کاری است که باید انجام دهی.

تحقیقات در این اواخر ثابت کرده‌اند که متوسط عمر زنان به خاطر پرحرفی و صحبت مداوم در مورد مشکلات‌شان، از عمر مردان بیشتر است. البته واقعیت امر این است که مادر، در حالی که ساعت‌ها با فرزندش می‌نشیند کم‌تر با او صحبت می‌کند. متخصصان، از مادران می‌خواهند با نوزادان شیرخوار و کودکان کم سن و سال صحبت کنند، مشکلات و شکایت خود را برای آنان بیان نمایند. هرچند کودک چیزی از گفته‌ی او نفهمد؛ اما حتماً در آینده از سخن گفتن مادر با او، احساس محبت و امنیت می‌کند.

مادر، می‌تواند برای فرزندش داستان بگوید، مطلبی برایش بخواند، حکایت‌های مفید و هدفمند برایش تعریف کند، با هم گفت‌وگو کنند، کاری به سن کودک نداشته‌باشد، حرف‌های او را گوش کند، او را مسخره نکند، هرچند حرف‌ها را اشتباهی تکرار نماید یا در سخن گفتن گیرکند و نتواند بعضی از کلمات را خوب ادا کند.

احساسات گویا

ابراز محبت نسبت به کودک، موجب خوش‌حالی او می‌شود. همان‌طور که جسم با غذا و آب رشد می‌کند، عقل نیز با فرهنگ و آگاهی رشد می‌نماید. عواطف با در آغوش کشیدن و بوسیدن کودک، رشد می‌کند. کودک به این مسائل خیلی نیاز دارد. عواطف و احساسات انسانی موجب می‌شود کودک در پناه خانواده، احساس آرامش کند. در شادی و غم با کودک شریک شویم، هرچند برای ما مهم نباشد؛ اما برای کودک مهم است. مانند: شکستن اسباب بازی یا فرار حیوان دست‌آموز او. در چنین حالت‌هایی به او بگوییم: اگر غم‌گین شوی حق با

توست؛ اما ما باید با هم بیندیشیم تا ببینیم در این رابطه چه‌کار باید بکنیم؟

به شدت از رفتار مادری تعجب می‌کنم که شب و روز بر سر فرزندانش داد می‌زند و آن‌ها را تنبیه بدنی می‌کند و با زبان آذارشان، می‌دهد. شاید همه این کارها را به این دلیل انجام می‌دهد که کودک اسباب بازی را خراب کرده‌است. به او می‌گوییم: مادری نمی‌توان پیدا کرد که فرزندش را دوست نداشته باشد. هیچ کس را نمی‌توان پیدا کرد که فرزندانش را بیشتر از مادر، دوست داشته باشد. البته تفاوت زیادی میان محبت کردن به کودک و این که کودک احساس محبت کند، وجود دارد. چون محبت احساس و شعور است و ارزش آن در بیان محبت نسبت به کسی نهفته است که دوستش داریم.

اسلام، تأکید می‌کند اگر کسی را دوست داریم به او خبر دهیم که دوستش داریم. مردی پیش پیامبرﷺ آمد وگفت: ای رسول‌خداﷺ من فلانی را دوست دارم. پیامبرﷺ از او پرسید آیا به او خبرداده‌ای؟ آن مرد گفت: نه. پیامبرﷺ به او، امر کرد که به آن فرد خبر دهد؛ سپس آن مرد به آن فرد خبر داد که دوستش دارد، آن وقت متوجه شد فرد دیگر به او می‌گوید: به خاطر خداوندی تو را دوست دارم که محبت من را در وجود تو قرارداد.

کودک را با بهترین نام‌ها صدا کنید

صدا کردن کودک با اسم خودش و زیباترین القاب وعناوین، یکی از امور مهم تربیتی است که موجب شادی کودک می‌شود. مادر، عصبانی است می‌گوید: پسر یا دختر، بیا! این نوع صداکردن، کار درستی نیست و یک روش غیر تربیتی است که حتماً همراه تنبیه بدنی، اهانت یا توجیه تند و خشن است. برعکس آن، اگر کودک اشتباهی کرد به او بگویید: احمد، بیا. صداکردن کودک با نام اصلی خودش در چنین لحظاتی از احتمال اشتباهات تربیتی، می‌کاهد. این، نشانه‌ی بردباری و عدالت مربی است. به ذهن کودک این گونه تلقین می‌شود که کودک جایگاه والایی دارد واشتباه کرده‌است. او، سگ و حیوان پست وفرومایه و انگشت‌نما نیست که هرگاه اشتباهی کرد، او را با آن نام‌ها صداکنند و انگشت به

سوی او دراز کنند. بعضی از افراد تأکید می‌کنند که آن‌ها را در کودکی با نام بسیاری از حیوانات، صداکرده‌اند.

یکی از روش‌های تلقین محبت به کودک، این است که مربی کودک را با نام‌هایی که معنای محبت آمیز و دوست‌داشتنی دارند، صداکند. مثلاً، فرزندعزیزم، بابا جان، مادرجان، پسرعزیزم، دخترگلم و اسم‌های شبیه این‌ها.

زبان تهدید

تهدید وسیله‌ای بیهوده در تربیت فرزندان است. کسی که فقط می‌داند تهدید کند، شخصیت ضعیف خود را با این کار، بیان می‌کند. کودکان هم به زودی به این مسأله پی‌می‌برند. تهدیداتی که از عصبانیت ناشی می‌شود، اغلب نتایج عکس می‌دهند و کودک به مرور به آن بی‌توجه می‌شود.



ترساندن کودک و تهدید به زندانی کردن او در یک اتاق همراه با موش‌ها، یا پدرش پلیس می‌آورد یا او را به دکتر می‌برد تا به او آمپول بزنند. همه‌ی این موارد، نوعی تنبیه بی‌نتیجه هستند. کودک به سرعت متوجه می‌شود که این تهدیدات جدی نیستند و عملی نمی‌شوند. ترساندن کودک با این مسائل موجب می‌شود، ترس وجود کودک را در بر بگیرد و در آینده بر زندگی او تأثیر بگذارد. اکنون بسیاری از افراد بالغ از موش می‌ترسند؛ چون در کودکی مدام او را از موش ترسانده‌اند. هم‌چنین اغلب، کودکان از رفتن پیش دکتر خودداری می‌کنند؛ چون از آمپول می‌ترسند.

والدین گرامی، بدانید که خودداری از تهدید نشانه‌ی مهربانی نسبت به کودک است. این مهر و محبت موجب می‌شود در موقعیتی قراربگیریدکه نتوانید تهدیدات خود را عملی کنید. اگر کودک به اشتباه خود اعتراف کرد، نباید حالت حق به جانب به خود بگیریم. این حالت اشتباه بزرگی است که باید از آن دوری کنیم.

در مورد خواسته‌ی خود سخن بگویید، نه آن چه نمی‌خواهید

مربیان عزیز، در مورد چیزی که از کودک می‌خواهید به صورت مشخص با او صحبت کنید. در مورد چیزی که از او نمی‌خواهید، سخن نگویید. مثلاً به او نگویید: دروغ نگو، سستی نکن، برادرت را نزن، تلویزیون را نگاه نکن؛ بلکه بگویید: دوست دارم راست‌گو باشی، از تو می‌خواهم با برادر کوچکت بازی کنی و...

عقل در مورد آخرین کلمه‌ای که می‌شنود، می‌اندیشد. حرف شما که می‌گویید: دروغ نگو، موجب می‌شود کودک در مورد دروغ، فکر کند.

مسئولان مبارزه با سیگار کشیدن، می‌گویند: مصرف سیگار روزبه‌روز بیشتر می‌شود؛ بنابراین دارند شیوه‌ی تبلیغ علیه سیگار را تغییر می‌دهند. قبلاً تبلیغات حاوی یک جمجمه بود که کلماتی روی آن مثل سیگار کشیدن ممنوع، نوشته شده بود، اما امروز سعی می‌کنند تصویر یک ورزش‌کار یا شخصیت‌های برجسته را در زمینه‌های مختلف در تبلیغات بیاورند که سیگار کشیدن را منع می‌کند. یا از تصویر پدری استفاده می‌کنند که فرزندش را در آغوش گرفته‌است، اما کودک از بوی سیگار بدش می‌آید و.. . مسئولان متوجه شدند که این روش موجب بهتر شدن وضع می‌شود و روی کم شدن مصرف سیگار، تأثیر می‌گذارد. در علایم راهنمایی و رانندگی نیز از این روش استفاده می‌کنند. مثلاً: به جای این که بنویسند: از مخالفت با قوانین راهنمایی و رانندگی خودداری کنید. می‌نویسند: با رعایت قوانین راهنمایی و رانندگی، از رانندگی خود لذت ببرید. هم‌چنین نوشته‌اند: با رعایت قوانین راهنمایی و رانندگی، از زندگی خود محافظت کنید.

بنابراین می‌توان به جای گفتن این سخن به کودک که: «در حضور مهمان صحبت نکن و در مقابل آنان این طرف و آن طرف نرو.» بگوییم: به مهمان سلام کن، به او خوش‌آمد بگو، آب‌میوه و نوشیدنی برای آنان ببر.

جهت برداشت نتیجه از فرزندتان تعریف کنید

بسیاری از والدین فکر می‌کنند، باید فرزندشان به طور طبیعی، کار خوب انجام دهد. این دیدگاه اشتباه است؛ چون هنگامی که کودکان کار خوبی انجام می‌دهند، نیاز به تعریف وتمجید دارند. درست نیست تنها زمانی که کار بدی انجام دادند، از آن‌ها ایراد بگیریم. ما با این کار شکست را در وجود کودکان نهادینه می‌کنیم که موجب کم شدن علاقه‌ی آنان به تغییر رفتار می‌شود.

جمعیت انگلیسی مبارزه با خشونت ضدکودکان (NSPCC) تحقیقاتی را در سال ۲۰۰۱میلادی انجام داد که در نتیجه ۷۸٪ کودکانی که تحقیق روی آنان صورت گرفته بود، دوست داشتند والدین از آنان تعریف و تمجید کنند. اغلب کودکان سعی می‌کنند کارهایی انجام دهند که مورد پسند والدینشان باشد.

اغلب والدین، مشغول و خسته هستند و حوصله‌ی هیچ کاری ندارند. در چنین حالتی کودک می‌خواهد جلب توجه کند، به علت بی‌توجهی والدین گاهی رفتار بد و غیر مقبولی از خود نشان می‌دهد تا مورد توجه واقع شود. بنابراین کودک میان رفتار بد و جلب توجه والدین رابطه برقرار می‌کند. چرا مرکز توجه خود را تغییر نمی‌دهید؟ به جای این‌که به رفتار زشت و نادرست کودک توجه کنید بر رفتار خوب او تمرکزکنید. به عبارت دیگر، هنگامی که کودک وارد منزل می‌شود به او یاد آوری کنید که کفش‌هایش را دم در بیرون بیاورد یا لباس‌هایش را در جای مخصوص بگذارد. از کودک به خاطر مسواک زدن یا غذای ظرف را به صورت کامل خوردن، تعریف و تمجید کنید. اگر در برابر اذیت برادر کوچکش واکنش نشان نداد و او را تنبیه نکرد، نشان دهید که متوجه رفتار خوب او شدید. هنگامی که لباس‌هایش را مرتب می‌پوشد، به موقع به منزل برمی‌گردد، وظایفش را بدون اصرار و پافشاری انجام می‌دهد، هر وقت که از او می‌خواهید تلویزیون را خاموش می‌کند، هنگامی که به او می‌گویید وقت خواب است می‌رود روی تخت‌وخواب می‌خوابد، خوش‌حالی خود را به خاطر همه این کارها ابراز کنید و بگویید: به خاطر این که مرتب، منظم و حرف گوش‌کن هستی، به تو افتخار می‌کنم.

این رفتارها، به طور طبیعی قابل پیش بینی است؛ اما اگر زمانی کاری را به خوبی انجام داد، چه بهره و تشویقی دریافت می‌کند؟ چه کسی به او افتخار می‌کند؟ این مسأله شبیه آن است که مدیر مؤسسه شما را برای انجام کاری می‌فرستد؛ اما به خاطر کارهای خوبی که انجام می‌دهید شما را تشویق نمی‌کند. در این حالت شما ترجیح می‌دهید آن کار و شغل را ول کنید و به دنبال کار دیگری بروید که ارزش‌مندتر از قبلی باشد.

همین مسأله در مورد کودکان هم صدق می‌کند. اگر رفتار خوبی نشان دادند و ازآنان تعریف و تمجید کردیم، بعداً این رفتار خوب را تکرارخواهندکرد.

فواید تعریف و تمجید

۱. تعریف و تمجید، موجب خشنودی و شادی کودک می‌شود.

۲. احساس خوبی نسبت به خودش خواهد داشت و با چشم احترام و خشنودی به دنیای اطراف خود، می‌نگرد.

۳. احساس محبت و ارزش‌مندی می‌کند؛ چون مورد توجه است.

٤. احساس می‌کند توان انجام کارهای بهتری دارد؛ چون می‌بینند شما موفقیت‌های او را قبول دارید و تلاش او را ارج می‌نهید.

هشدار:

هر روز به اندازه‌ی لازم از فرزند خود تعریف و تمجید کنید. اگر تعریف و تمجید را کم‌تر کردید کودک سعی می‌کند شما را با درس خواندن بهتر، خشنود کند تا پاداش دریافت نماید. اگر تنها به تلاش او در بازی فوتبال پاداش دادید، شاید برای او سخت باشد و سعی کند به نوعی توجه شما را بیشتر جلب کند. اما اگر هیچ وقت به او پاداش ندهید و از او تعریف و تمجید نکنید، شاید برای جلب توجه شما دست به انجام هرکاری بزند. اگر تنها زمانی توجه بیشتری به کودک بکنید که غذایش را تمام نمی‌خورد یا خواهرش را تنبیه می‌کند، خیلی بد خواهد بود. کودکان دوست دارند توجه والدین را به هر شیوه‌ی ممکن به سوی خود جلب کنند. اگر توجه شما را با انجام کارهای منفی جلب کند برای او بهتر

از آن است که هیچ وقت به او توجه نکنید.

بنابراین:

۱. صبح تا شب در تعریف و تمجید کودک سخاوت به خرج دهید. به نکات خوب رفتار، شخصیت یا آرای کودک توجه کنید و روی آن تمرکز نمایید.

۲. هنگامی که کودک قبل و بعد از غذا دست خود را می‌شوید، از او تعریف کنید و به او پاداش دهید، حتی اگر دست خود را با آب صابون نشسته باشد.

۳. اگر غذایش را خورد هر چند میوه را تمام نخورد، از او تعریف کنید.

٤. اگر کفش‌هایش را بدون همکاری دیگران پوشید، هرچند آن را به شیوه‌ی نادرستی پوشیده باشد. او را تشویق کنید و به او با یک آفرین گفتن، پاداش دهید.

۵. اگر لباس‌هایش را در جای مخصوص خود، گذاشت، هرچند فراموش کند درِ کمد لباس را ببندد به او بگویید: آفرین و از او تعریف کنید.

نباید در تعریف و تمجید کودک مبالغه کنیم؛ بلکه باید به اندازه‌ی موفقیتی که کسب کرده‌است پاداش دریافت کند و گرنه نتیجه‌ی عکس می‌دهد.

کارشناسان علوم تربیتی تأکید می‌کنند، آن قسمت از تلاش کودک را مورد تقدیر قراردهیم که با آن قصد داشته‌است، توجه والدین را جلب کند ولی نتیجه‌ی مثبت کسب نکرده‌است. مثلاً: اگر اقدام به نظافت اتاقش کرد، والدین باید به خاطر انجام این وظیفه به او پاداش دهند و از نظافت اتاق اظهار خوش‌حالی نمایند.

به والدین توصیه می‌کنم، از فرزندانتان تعریف و تمجید کنید. به خاطر رفتار خوبشان از آنان تشکر نمایید. اگر تعریف و پاداش دادن به کودک را ادامه دهید تا رفتارش را تثبیت کند، آن رفتار به صورت عادت درمی‌آید. تعریف و پاداش، تأثیر زیادی در ایجاد و تثبیت رفتار خوب کودک دارند. مثلاً بگویید: این اسباب بازی تو بعد از سه سال هنوز تازه است یا بگویید: مشق خود را خوب، مرتب و

سریع نوشتی، چگونه این کار را در مدت زمان کمی انجام دادی؟

نمونه‌هایی از تبعیض تربیتی

به کودکان اجازه دهید زمانی که در مورد آنان صحبت می‌کنید به حرف‌هایتان گوش کنند. مثلاً: مادر در حضور فرزندش به پدر بگوید: من امروز به مدرسه رفتم، دوست داشتم با من بودی و می‌دیدی که احمد، چگونه در کنار مدرسه دستم را رها کرد و به سرعت به طرف کلاسش رفت، درحالی که بسیاری از کودکان در کنار درِ مدرسه همراه مادرشان گریه می‌کردند. یا پدر بگوید: امروز همراه احمد بیرون رفتم، احمد، با دوستان من دست می‌داد و احوال پرسی می‌کرد، بدون این که احساس شرم کند.

هنگامی که کودک بعد از انجام رفتار خوب، مشاهده می‌کند که والدینش از او تعریف می‌کنند، احساس آرامش روانی می‌کند.

ما باید کارهای درست کودک را زیر نظر داشته باشیم و او را به خاطر انجام آن‌ها تشویق کنیم. مثلاً: کودک عادت ندارد لباس را در کمد مخصوص آویزان کند، اگر یک بار این کار را انجام داد، باید مادر به کار او نگاه کند و او را تشویق نماید. هم‌چنین مادری که می‌خواهد کودکش را در حالت آرامش می‌بیند تا از حرکت خوب او تمجید کند و به او بگوید: وقتی که دیدم در نهایت ادب و آرامش نشسته‌ای، خیلی خوش‌حال شدم.

چیزهایی که والدین باید مدنظر داشته باشند تا برنامه‌ی آنان ثمربخش باشد

۱. بیهوده به کودک پاداش ندهید؛ بلکه او را در مقابل کارهای خوب و موفقیت‌هایش تشویق کنید. تنها به او نگویید: تو استثنایی هستی؛ بلکه به او بگویید: تو به خاطر ادب و آرامشی که داری، استثنایی هستی، تا تعریف و تمجید را با رفتارش مرتبط بداند و آن رفتار را ادامه دهد. هم‌چنین به او بگویید: از این

که به احساسات دوستت اهمیت دادی ـ چون منتظر نوبت خودت شدی ـ استثنایی هستی و این رفتار خیلی خوب بود. یا بگوییم: از تو به خاطر کمک به برادرت متشکرم.

۲. در مورد تأیید رفتار به او بگویید: ماشاءالله کار فوق‌العاده‌ای بود. تو زبردست هستی. من به خاطر این که حقیقت را گفتی، از تو متشکرم.

۳. شگفتی خود را از رفتارش نشان دهید: کار تو استثنایی و شایسته‌ی تقدیر است. من به خاطر موفقیت تو، شگفت زده شدم- وقتی که دیدم بدون این که کسی از تو درخواست کمک کند، اقدام به کمک کردی خیلی خوش‌حال شدم- وقتی تو را می‌بینم که لبخند می‌زنی، هیجان زده می‌شوم.

٤. تأیید رفتار او را با عبارت‌هایی بیان و احساسات خود را برایش توصیف کنید: موفقیت و پیروزی تو، مرا خوش‌حال می‌کند. من خوش‌حال می‌شوم اگر در اتاقی مثل این اتاق منظم و مرتب، حضور داشته باشم. من به خاطر تلاشی که برای موفقیت در انجام وظیفه‌ی خود به خرج دادی، خوش‌حال هستم. از مشارکت تو در ساخت این نمونه، لذت بردم.

۵. قدردانی مستقیم در جریان ارزش‌یابی. مثلاً: تو کودک استثنایی هستی؛ چون اتاقت را نظافت کردی. در حال توصیف آن چه می‌بینید به او بگویید: من می‌بینم که تو در این اتاق تلاش زیادی کرده‌ای، چون همه‌ی کتاب‌ها در کتابخانه و اسباب‌بازی‌ها در جای خود قراردارند. بنابراین می‌بینم تو امشب شاد و سرحال هستی.

٦. عبارت‌های مشخصی برای تعریف و تمجید به کار ببرید و تنها نگویید: تو دختر ممتازی هستی. مثلاً: اگر به سرعت توانست پازل‌ها را در کنار هم قراردهد از سرعت او در انجام موفقیت‌آمیز این کار، تعریف کنید. اگر وقت زیادی را مشغول آن بود تا تمام شود، از استقامت و بردباری او تعریف کنید. اگر نتوانست کار را تمام کند از اقدام او به انجام این کار، تعریف کنید و بگویید: امیدوار بودم این کاررا به پایان برسانی.

شکست تربیتی

هنگامی که شنیدم مادری به دختر پنج‌ساله‌اش می‌گفت: این کار را نکن تا وارد جهنم نشوی! خیلی تعجب کردم. راستی کودک کدام آتش را تصور می‌کند؟ وسایل نهادینه کردن ارزش‌ها از قبیل؛ پاداش‌دادن، قانع‌کردن، تعریف وتمجید، الگو، گفت‌وگو و.. . به درد چنین موقعیت‌هایی می‌خورند، به ویژه برای توجیه کودکانی که نمی‌دانند، جهنم چیست، کجاست، حجم آن چقدر است. این‌ها، مسائل غیبی هستند و عقل کودکان از درک آن‌ها عاجز است. آنان مکلف نیستند تا در مورد اعتقاد و ایمان به آن محاسبه شوند.

من این کار را شکست تربیتی به حساب می‌آورم. آیا والدین یا مربیان، در چنین حالت‌هایی غیر از این مفاهیم را در اختیار ندارند تا کودک را به وسیله‌ی آن، از انجام کار نادرست منع کنند یا او را توجیه کنند که این کار اشتباه است. دست کم گرفتن کودکان، نادرست و از تربیت ایمانی دوراست. کودک مفاهیم مجردی مانند: امانت، اخلاص و خشوع را در حد کم و از سن ده سالگی به بعد، درک می‌کند. او قبل از ده سالگی نماز را به خاطر اقتدا به مربی و علاقه به پاداش و جایزه‌ای که به او وعده داده‌اند، می‌خواند.

شکست تربیتی، نشانه‌های زیادی دارد که زیاد در مورد آن می‌شنویم و می‌بینیم. مثلاً تنبیه بدنی، شکایت مادر از فرزندان پیش پدر، اوامر خشک و بدون قانع کردن و تنبیه دسته جمعی کودکان، نمونه‌هایی از شکست و درماندگی تربیتی هستند.

والدین و مربیان گرامی، از شما می‌خواهم درمانده و ورشکسته نباشید.

با هم بیندیشیم

- جواب درست را انتخاب کنید:

۱. کلمات (۲٪ - ۷٪ - ۱۰٪) از کار ارتباط را انجام می‌دهند.

۲. عبارت« احساسات آفریده شده‌اند تا با آن حرف بزنیم، کسی که احساسات و علاقه‌ی خود را بیان نمی‌کند، دیگران را دوست ندارد.» (درست، اشتباه، اشتباهی که احتمال درستی دارد).

۳. تعریف و تمجید از کودک باید(موافق با موفقیت حقیقی‌کودک باشد، با مبالغه همراه باشد، خیلی‌کم باشد)

٤. اوامر زیاد در طول روز، موجب (تمرکز زیاد کودک، مقاومت کودک، بی‌توجهی کودک) می‌شود.

۵. نشانه‌های شکست تربیتی (تجاهل، مدح، تنبیه بدنی) است.

٦. مادری که زیاد با فرزندش صحبت می‌کند موجب می‌شود کودک (دچار ناسازگاری شود، احساس محبت و امنیت کند، رشد زبانی او تعطیل شود).

۷. کلماتی که برای کودک روشن نیستند موجب (سستی، گوش دادن، خشم) او می‌شوند.

۸. اگر مربی یا والدین، کودک را تهدید کنند، بیان‌گر(قدرت شخصیت والدین، ضعف شخصیت والدین، قدرت شخصیت کودک) است.

۹. حرکات بدنی و تغییرچهره، نشانه‌ی (۷٪ - ۳۸٪ - ۵۵٪) از کار ارتباط است.

۱۰. مدت تمرکز کودک نه ساله (۹ ثانیه، ۹ دقیقه، ۹ ساعت) است.

خلاصه

در بخش سوم کتاب، پیرامون برخی ارشادات برای بهبود روش گفت‌وگو با کودکان، بدون افراط و تفریط، صحبت کردیم. باید کودک را با دوست‌داشتنی‌ترین نام، صدا کنیم. کودک به کسی علاقه نشان می‌دهد که او را تشویق و از او تعریف کند، نه این‌که در طول روز از او ایراد بگیرد. چون کودک مدت کمی می‌تواند تمرکز کند، عقلش نمی‌تواند راهنمایی، توصیه یا سخنان طولانی را درک کند. هم‌چنین مدت زمان تمرکز کودک را در سنین مختلف بیان کردیم. در مورد زبان جسمی سخن گفتیم که با زبان سخن قابل مقایسه است. هم چنین در مورد آثار روانی تعریف و تمجید بر کودک و راه‌های درست آن، سخن گفتیم.

بخش چهارم: مهارت‌های تعدیل رفتار کودک



- مقدمه
- پرسش‌نامه
- مهارت تعامل با اشتباه
- چه کسی مقصر است؟
- تأملی بر رفتار کودک
- کمک‌های اولیه‌ی روانی
- اصول و قوانین تنبیه
- قوانین پاداش
- راهی برای آب باز کنید
- مگس را به مسلسل نبندید
- تربیت یک دقیقه‌ای
- شما مقصر اصلی هستید، خود را سرزنش کنید
- تربیت با رنگ‌ها
- تجاهل
- با هم بیندیشیم
- خلاصه

مقدمه

- کدام یک از ما اشتباه نمی‌کند؟

- جواب ساده‌است: هیچ کس

- چرا دنیا به پا می‌خیزد؛ اما او به خاطر اشتباهی که کودکان مرتکب می‌شوند، آرام نمی‌نشیند؟

- آیا به خاطر این است که اشتباهات‌شان تکرار می‌شود؟

- یا به خاطر این است که ضرر آن‌ها، کمرشکن است؟

- یا به خاطر این است که ما در دوران کودکی اشتباهاتی مثل آنان نداشته‌ایم؟

- چه می‌شد اگر کودک در حالی که همراه شماراه می‌رفت، بر زمین می‌افتاد؟

به سرعت او را از زمین برمی‌داشتید و لباس‌هایش را تمییز می‌کردید و او را آرام می‌نمودید یا به خاطر تنبیه افتادن، یا به خاطر رها کردن دست شما، او را به حال خودش وامی‌گذاشتید. همه‌ی ما، اگر فرزندمان بر زمین بیفتد، او را بلند می‌کنیم. اگر گم شود، به دنبالش می‌گردیم. اگر مریض شود، در کنارش می‌نشینیم.

آیا نباید راه درستی برای جبران اشتباه فرزندان و تعدیل رفتار آنان، پیداکنیم تا اشتباه را به عنوان دلیلی برای خنثی کردن همت و نابودی معنویات ذکرنکنیم. بی‌اعتمادی و بی توجهی موجب توقف روحیه‌ی خودآغازگری و ابداع در کودک می‌شود.

پرسش‌نامه: چگونه با اشتباهات فرزندانتان رفتار می‌کنید؟

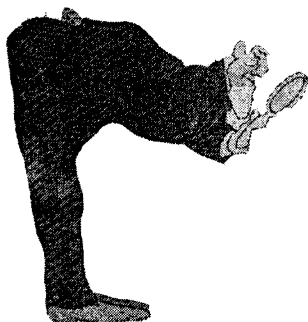
ردیف	موضوع	بله	گاهی	خیر
۱	آیا به رفتار اشتباه فرزندان بی‌اعتنایی کنم تا به خواسته‌ی خود برسند و از لابه‌لای آن متوجه هشدار من شوند؟			
۲	من پاداش را بر تنبیه و مجازات مقدم می‌دانم			
۳	تنبیه بدنی رمز موفقیت است			
٤	هنگام پاداش دادن به فرزندانم از ستاره استفاده می‌کنم			
٥	متوجه اهمیت احساس فرزندم به عواقب اشتباهش می‌شوم.			
٦	سعی می‌کنم با فرزندانم به مرحله‌ی بد وبیراه گفتن نرسم			
۷	لگدیا ضربه، مجازات مناسب برای رفتارکودک در جواب بد به مادرش است			
۸	یک روش تربیتی دقیق را با فرزندانم به کار می‌برم			
۹	هنگام تنبیه فرزندانم، از روش دایره‌ی زرد استفاده می‌کنم			
۱۰	در کار تربیتی جایگاهی برای تنبیه بدنی تعریف نمی‌کنم			

مهارت تعامل با اشتباه

مهارت و اصولی برای برخورد با اشتباهات کودک وجود دارد که شایسته است آن‌ها را مراعات کنیم تا تعدیل رفتار کودک، ممکن شود. این مهارت‌ها عبارتند از:

اشتباه را هدف قراردهید نه کودک

والدین باید روی مشکل تمرکز کنند نه کودکی که اشتباه کرده‌است. احتمالاً ایجاد مشکل به خاطر اشتباه تربیتی والدین یا محیط باشد که یکی از عناصر مهم تربیتی است. شاید هم از مسأله‌ی دیگری ناشی شده‌باشد. مهم این است که روی کیفیت حل مشکل تمرکز شود نه متهم کردن کودک و تنبیه او. کودک را هدف قرارندهید؛ بلکه باید اشتباه هدف قرارگیرد.



اگر گاهی ما را اذیت می‌کند نباید آن را به کودک نسبت دهیم و بگوییم: تو بد هستی. اگر کودک در بستر ادرار کرد به او نگوییم: تو لجن و آشغال هستی. اگر آب را روی فرش ریخت به او نگوییم: حواست سرجایش نیست و شلخته‌ای. اگر در بعضی مواد درسی قبول نشد به او نگوییم: تو کودن هستی. این نوعی تعمیم دادن اشتباه به شخصیت کودک است. این رفتارها کودک را به مرور، تحت تأثیر قرارمی‌دهد و در وجود او نفوذ می‌کند و آثار زیان‌باری برجای می‌گذارد که در طول زندگی از آن‌ها رنج می‌برد.

آیا به او یاد داده‌ای که اشتباه نکند؟

اولین سؤالی که هنگام مواجه شدن با اشتباه کودک باید از خود بپرسید، این است که: آیا به او یاد دادم که اشتباه نکند؟آیا نقش خود را به بهترین شیوه انجام دادم ؟یا او را به خاطر کارهایی که از من نیاموخته‌است، محاسبه می‌کنم؟

شما برادر مربی، به رئیس شرکت اجازه نمی‌دهید قبل از گذراندن دوره‌های توجیهی و آموزشی در زمینه‌ی شغلی شما را سرزنش و توبیخ کند. اگر مدرک علمی در زمینه‌ی تخصص مورد نیاز شرکت نداشتید به شما اجازه نمی‌دادند در آن‌جا کار کنید. پس چرا این مسأله را در رابطه با فرزندانمان فراموش می‌کنیم؟

به کودک یاد دهید چگونه درس‌هایش را مطالعه کند، موقعیت مناسبی جهت مطالعه برایش فراهم کنید. به او اجازه دهید بازی کند و استعدادهایش را شکوفا نماید و هنگام مطالعه سرحال باشد. در حل تمرینات درسی به او کمک کنید یا زمینه‌ی مناسب برای او فراهم نمایید تا برای جواب دادن به امتحانات آموزش ببیند. کاری کنید که موفقیت را دوست داشته باشد و اهمیت آن را درک کند. مطالعه را با گوش کردن به نوار و برنامه‌های آموزشی تلویزیون و وسایل کمک آموزشی مثل نقشه، تصویر، ماکت و وسایل آموزشی دیگر برای او، لذت‌بخش کنید. اگر معلمان شغل خود را دوست دارند، این علاقه را به کودکان منتقل کنند.

وظیفه‌ی ما والدین، کمک به فرزندان جهت شناخت راه درست از راه اشتباه است. به آنان کمک کنیم تا کارهای منفی خود را تصحیح نمایند و آن را در آینده، تکرار نکنند. بنابراین تنبیه در اغلب اوقات، وسیله‌ی مثبت و مناسبی برای فرزندانمان جهت رسیدن به هدف نیست.

به کودک بیاموزید از اشتباه خود، درس بگیرد

به فرزندتان بیاموزید تا از اشتباه خود درس بگیرد و در مورد جبران اشتباه، با او صحبت کنید. مثلاً: اگر در یکی از درس‌های مدرسه، نمره نگرفت، در مورد اهمیت تنظیم وقت میان بازی و مطالعه، اهمیت موفقیت در زندگی انسان و احترامی که مردم برای کسی که در درس‌هایش موفق شده‌است، قایل هستند، صحبت کنید. این صحبت‌ها باید با دیدگاه آموزشی باشد، نه توبیخ و سرزنش. آن گونه با او صحبت کنید که انگار اتفاقی نیفتاده است تا به وسیله‌ی آن رفتار خود را تعدیل کند و اشتباهاتش را به جای لعن و نفرین و مأیوس شدن، جبران کند.

به کودک بیاموزید نتیجه‌ی اشتباهاتش را بپذیرید

به کودک بیاموزید مسئولیت اشتباهاتش را بپذیرد تا مهارت مدیریت را بر خود یاد بگیرد. اگر مطالعه نکرد به او بیاموزید که مسئولیت نتیجه‌ی آن را بپذیرد و به معلم یا دیگران ایراد نگیرد و از زیر بار مسئولیت شانه خالی نکند.

فرزندتان را متوجه نتایج اشتباهش کنید

فرزندتان را متوجه نتایج اشتباهش کنید تا سعی کند آن را تغییر دهد و از اشتباه دوری کند. به او بگویید: این رفتار نادرست، روی کم شدن محبت مردم نسبت به تو تأثیر دارد و به سلامتی تو ضرر می‌رساند.

هنگامی که فرزندتان دچار اشتباه می‌شود با او هم‌دردی کنید

هنگامی که فرزندتان دچار اشتباه شد او را تنها نگذارید. به او بگویید: من موقعیت تو را درک می‌کنم، آرزو می‌کردم این اشتباه از تو سر نزند. وقتی که فرزند شما اشتباه کرد، اعتماد را به او برگردانید. چون علاج و جبران اشتباه، اساسی است تا دوباره در آن نیفتد یا دچار یأس و ناامیدی نشود. او را تشویق و از سرزنش و توبیخ او خودداری کنید.

اشتباه کودک را مدام به رخش نکشید

مواظب باشید، اشتباه فرزندتان را زیاد به رُخ او نکشید تا به احساسات او برنخورد و فکر کند اطرافیانش به عذرخواهی او اهمیت نمی‌دهند. اگر یک نفر برای اولین بار دروغ بگوید و او را دروغ‌گو بنامیم، بعد از آن اگر همیشه دروغ بگوید و او را دروغ‌گو بنامیم، هیچ ابایی نخواهد داشت.

بیماری را درمان کنید نه چیز دیگری را

به دنبال علت دروغ بگردید تا آن را به جای چیزهای دیگر معالجه‌کنید. هررفتاری که از کودک صادر شود، علتی دارد. کودک، از شما می‌خواهد زیاد به

او توجه کنید؛ بنابراین خود را چنان مظلوم جلوه می‌دهد انگار معلمان و دانش‌آموزان مدرسه او را کتک می‌زنند. مثل کسی است که خود را به بیماری می‌زند؛ چون زمانی که بیمار می‌شود دیگران در کنار او می‌نشینند و به او توجه می‌نمایند. در این دو حالت، نباید او را به خاطر دروغ سرزنش کنیم؛ بلکه باید دلیل دروغ را که بی‌توجهی به اوست، برطرف نماییم.

اگر بیماری به خاطر سردرد پیش پزشک برود و پزشک هم دوای سردرد را به او بدهد، اصلاً معقول نیست؛ چون سردرد می‌تواند ناشی از بیماری‌های مختلفی باشد. از جمله: التهاب لوزه‌ها، سینوزیت، ضعف چشم، بالا رفتن یا پایین آمدن فشار خون. به طور کلی باید گفت: سردرد بیماری مستقلی نیست. اگر دروغ، دزدی، تأخیر مدرسه و غیره را بدون جست‌و جوی دلایل اصلی آن، معالجه کنیم، مثل کسی خواهیم بود که سردرد را با داروی مسکن، دوا کند. سردرد، بدون فاصله و بعد از تمام شدن تأثیر مسکن، شروع می‌شود.

کودک را از شکست نترسانید و به او نگویید: این کار را بار دیگر تکرار نکن. بلکه دست او را بگیرید و به راه درست راهنمایی کنید. به او کمک کنید تا راه درست را در پیش گیرد. به او یاد دهید که پافشاری بر انجام کار، نشانه‌ی موفقیت اساسی است. همه‌ی ما اشتباه می‌کنیم، اشکال ندارد. اما زمانی عیب است که برانجام اشتباه پافشاری کنیم.

معیار و شاخص‌هایی به فرزندتان بیاموزید تا به وسیله‌ی آن اشتباه را بشناسد. به او یاد دهید که این رفتارها ضد ارزش و ضد دین هستند و برای سلامتی او مضرند و بر رابطه‌ی او با مردم تأثیر می‌گذارند و از نظر درسی نیز موجب مردودی او می‌شوند و بر فعالیت‌های کاری و جسمی او تأثیر می‌گذارند. آن قدر ادامه دهید تا با تمام وجود بپذیرد که دروغ ضد ارزش است و مردم آن را نمی‌پسندند. همه‌ی صفات بد و اشتباه را این گونه مقایسه کنید.

آینده را به کودک یادآوری کنید نه گذشته

اشتباهات گذشته را به کودک یادآوری نکنید؛ بلکه استفاده‌ی درست از آینده

را به او بیاموزید. اگر در حضور مهمانان صدایش را بلند می‌کند به او نگویید: هنگامی که مهمانان آمدند نباید صدایت را بلند کنی و موجب ناراحتی همه شوی؛ بلکه به او بگویید: هنگامی که مهمانان آمدند از تو می‌خواهم آرام باشی و به آرامی صحبت کنی.

از کودک مأیوس نشوید

اگر فرزندتان اشتباهاتش را تکرار کرد، از او مأیوس نشوید؛ چون او از کسی که اشتباه نمی‌کند، بهتر است. زیرا کسی که اشتباه نکند تجارب کافی در زندگی نخواهد داشت. بدانید که عقل کودک اگر در این دوره پخته نشود، دیگر در دوران بعد پخته نخواهدشد. اگر کودک دچار اشتباه شود، طبیعی است و تکرار اشتباه نیز طبیعی می‌باشد.

توماس ادیسون، به اتهام کودنی و عقب ماندگی از مدرسه اخراج شد، اما مادرش او را تشویق کرد تا این که بیشترین اختراعات را به نام خود ثبت نمود. او می‌گوید: مادرم مرا ساخت؛ چون او به من احترام می‌گذاشت و به من اعتماد داشت. او به من فهماند که مهم‌ترین شخص در دنیا، هستم. بنابراین وجود من برای بدست آوردن این جایگاه ضروری بود. با خود پیمان بستم که مادرم را خوار و شرمنده نکنم؛ همان‌طور که او، هیچ وقت مرا خوار و شرمنده نکرد.

کارت

بالا بردن کارت زرد، روش ابتکاری برای متوقف کردن رفتارهای زشت یا محدود کردن آن‌هاست. به فرزندتان خبر دهید، مثلاً اگر پنج بار کارت را بالا بردید به معنای محروم کردن او از تفریح یا مشاهده‌ی تلویزیون برای مدت معینی است. کارت زرد، موجب می‌شود واکنش نشان ندهید یا کلماتی برزبان نیاورید که سودی ندارد. آنان





معنای کارت‌ها را می‌دانند و متوجه می‌شوند، اگر آن رفتار را تکرار کنند، چه اتفاقی می‌افتد. بعد از مدتی تنها لازم است، بگویید: زرد، تا رفتار نادرست خود را تغییر دهند.

چه کسی مقصر است؟

پدر ومادر، با شوق و علاقه‌ی زیادی منتظر تولد فرزند اول خود هستند. اما زندگی با ورود امید به عرصه‌ی هستی، تبدیل به جهنمی می‌شود که قابل تحمل نیست. کودکی که منتظر او بودند، خانه را مانند شیطان به تباهی و ویرانی می‌کشاند و خانه پر از هیاهو و فریاد می‌شود. آسایش را از والدین می‌گیرد!کودک بینوا که می‌خواهد روی زمین راه برود و با تکیه بر خود حرکت کند و اطراف را شناسایی نماید، ناگهان با مجموعه‌ای از چیزهای ممنوع روبه‌رو می‌شود. نزدیک این نشو، به این دست نزن، این کار را نکن و...

اگر کودک، چند ماه دیگر بزرگ شود و قدرت تحرک و صحبت بیشتری داشته باشد، مجموعه‌ی ممنوع و محدودیت‌ها، افزایش می‌یابد. از نظر والدین نباید غذا از دهن کودک بیفتد، نباید هنگامی که سر سفره‌ی غذا نشسته است، داد بزند. نباید غذا را روی لباس‌هایش بریزد! نباید به سر کچل پدر بزرگش، بخندد! نباید عروسکی را که به او هدیه داده‌اند؛ اما از آن خوشش نمی‌آید، دور بیندازد! نباید وقتی که پدر او را در آغوش گرفته‌است، با سبیل‌های پدرش بازی کند! به عبارت دیگر، والدین با کودک مثل یک نفر عاقل بالغ، رفتار می‌کنند. از او می‌خواهند مثل شخصیتی رفتار کند که در خیالات خود ساخته‌اند. کی راست می‌گوید و کی اشتباه می‌کند؟!

راستی، کدام یک اشتباه می‌کنند؟ مادری که اصرار دارد به فرزندش غذا بدهد یا کودکی که پافشاری می‌کند با تکیه بر خود، که طبیعت این مرحله‌ی سنی آن را می‌طلبد، غذا بخورد.

کدام یک اشتباه می‌کنند؟کودکی که با شور وشوق منتظر پدر است تا برگردد و با او بازی کند یا پدری که هنگام بازگشت به خانه با استدلال خستگی کار

روزانه، لبخند نمی‌زند و از بازی با کودک خودداری می‌کند؟!

راستی، مقصر کیست؟

تأملی بر رفتار کودک

انواع رفتار نادرست:

دونوع رفتار آزاردهنده از کودک سرمی‌زند که عبارتند از:

۱. رفتار تند یا افراطی: رفتار آزاردهنده‌ای که در آن مبالغه شده باشد. مانند: لج‌بازی، مشاهده‌ی مداوم تلویزیون و زیاده روی در خوردن.

۲. کوتاهی در رفتار: منظور ناتوانی در ادا کردن یا تکرار رفتار است مثلاً: کم حافظه بودن یا عدم ارتباط با دیگران.

طبقه بندی رفتارها

باید ملاحظات زیر را هنگام نگاه به رفتار کودک، در نظر گرفت:

۱. تعدیل رفتار براساس مظاهر حقیقی نه احساس تنها یا مبالغه و توقع. مثلاً کودک رفتار پرخاش‌گرانه‌ای از خود نشان می‌دهد که بیان‌گر:

- علاقه‌ی کودک به جلب توجه یا دریافت پاداش است.

- تجربیات زشت در موارد مشابه، که کودک از خلال آن احساس تهدید، عدم آرامش و دست درازی به حقوقش، کرده‌است.

- کوتاهی درآموزش مهارت‌های اجتماعی به این کودک، موجب شده‌است، نتواند مشکلات اجتماعی خود را از راهی غیر از لج‌بازی، حل کند.

- سوءظن و عدم اعتماد به نفس موجب می‌شود، فکر کند شایستگی لازم را ندارد یا وسیله‌ای شده تا دیگران او را دست کم بگیرند و تحقیر کنند.

۲. درک این که رفتار مشکل ندارد؛ بلکه بزرگ‌ترها به خاطر خودخواهی، از حرکات زیاد فرزندان، درگیری آن‌ها با هم یا سؤالات زیادشان، ناراحت می‌شوند.

۳. منع هرگونه تلاش کودک جهت حل مشکلاتش با دادوبیداد، زدن، تهدید،

تمسخر، مقایسه با دیگران، بدوبیراه گفتن، اهانت، سرکوفت زدن و.. .

٤. بیان احساسات و روابط نزدیک، انس والفت را زیاد می‌کند و کودک اهمیت احترام به احساسات دیگران را درک می‌کند: چقدر آرزو می‌کردم که برادر کوچک خود را تنبیه نکنی، به خاطر تأخیر در ادای نماز، خیلی ناراحت هستم، از تو انتظار دارم همیشه اتاق خود را مرتب کنی.

۵. رفتار خوب و بد نتیجه‌ی طبیعی بازخورد رفتار ماست، تعریف و تمجید و پاداش، رفتار خوب را به دنبال دارد؛ اما انتقاد و تنبیه، رفتار منفی و زشت را به دنبال دارد.

روشن کردن معیارها قبل از تعدیل رفتار

باید بعضی از معیارهارا وضع کنیم تا افرادی که می‌خواهند با کودکان تعامل داشته باشند، از طریق آن‌ها بتوانند میان مشکلات عادی و طبیعی مربوط به سن کودک و مشکلاتی که باید اقدام به معالجه‌ی آن‌ها کنند، تشخیص دهند. این معیارها عباتند از:

۱. تناسب رفتار با سن و جنسیت کودک

رفتار طبیعی، رفتاری است که با سن و جنسیت کودک تناسب داشته باشد. کودکان با توجه به سن‌شان رفتارهای متفاوتی دارند. به عنوان مثال: شب‌ادراری غیرارادی در سن دوسالگی تا پنج سالگی، طبیعی است؛ اما در سن ده‌سالگی غیر طبیعی است.

اگر مطمئن نیستید که رفتار فرزند شما با مرحله‌ی سنی او متناسب است یا نه، باید پیش مشاور متخصص در این زمینه بروید یا کتاب‌هایی در مورد ویژگی‌های این مرحله‌ی سنی و روان‌شناسی رشد، مطالعه کنید.

۲. تغییر رفتار

آیا رفتاری که کودک انجام می‌دهد، همان رفتاری است که به آن عادت کرده

است یا رفتار جدیدی است. به عنوان مثال: ناگهان یک کودک آرام، در برابر کودکان دیگر، تبدیل به کودک تندخو و شرور، می‌شود. باید به دنبال عللی باشیم که موجب تغییر ناگهانی رفتار او شده‌اند.

۳. شدت و اندازه‌ی خطرناکی رفتار

باید رفتار کودک با وسایل اندازه‌گیری، سنجیده شود تا مقدار خطرناکی رفتار، مشخص باشد. مثلاً چند بار آن رفتار خطرناک را در روز یا هفته، انجام داده است؟ چندبار تکرارشده است؟آیا وقتی که کودک عصبانی می‌شود تنها به فریادزدن کفایت می‌کند یا خود را برزمین می‌کوبد، می‌شکند، نابود می‌کند و اطرافیان را اذیت می‌نماید؟

۴. مدت زمان تداوم رفتار

اگر کودک دچار بعضی مشکلات شود، چند روز یا هفته تداوم داشته باشد، طبیعی است؛ اما اگر این مشکلات برای ماه‌ها یا سال‌ها ادامه یابد، نشان می‌دهد دچار مشکل شده‌است و باید معالجه شود.

۵. تا چه زمانی این مشکل رفتاری ادامه می‌یابد

باید مواظب باشیم تا ببینیم این مشکل، روزانه رفتار کودک را تا چه اندازه تحت تأثیرقرارمی‌دهد. مثلاًآیا نگرانی جدایی کودک با رفتن به مهدکودک موجب می‌شود درگوشه‌ای از مهدکودک، ساکت و بدون تعامل با دیگران بنشیند؟

علاقه‌ی کودکان به بهبودی رفتارشان از رضایت آنان نسبت به خود، ناشی می‌شود. زمانی که کودک این رضایت را احساس می‌کند، علاقه و رغبت او منجر به تغییر رفتار و بهبود آن می‌شود.

راه درمان

ایجاد نیروی بازدارنده‌ی درونی

همه‌ی ما دوست داریم فرزندانمان قوی و دارای اعتماد به نفس باشند و بتوانند اهداف خود را متحقق کنند، اما آیا فرزندان را در برنامه‌ریزی جهت تغییر خودشان، مشارکت می‌دهیم؟سعی کنید قبل از تعطیلات پایان هفته با فرزندانتان بنشینید، ازآنان بپرسید: دوست دارید روز تعطیلی را چگونه بگذرانید، به آنان اجازه دهید طرحی بریزند و اهداف خود را مشخص کنند که تعطیلی را چگونه می‌گذرانند.

همه‌ی اهداف را درکنار هم قراردهید و به فرزندان اجازه دهید به آن‌ها بنگرند؛ سپس هرکس ببیند کدام هدف با رفتار او سازگار است. مثلاً: یکی از آن‌ها طرحی ارائه می‌دهد تا راه درست صحبت‌کردن خود را با دیگران کنترل کند و با صدای بلند صحبت نکند و موجب اذیت دیگران نشود. دیگری تصحیح شیوه‌ی راه رفتن را هدف خود قرارمی‌دهد تا آن را در زمان مشخصی، اصلاح نماید.

هرکس به اهداف ویژه‌ی خود نگاه می‌کند تا ببیند آیا رفتارش با اهداف او هم‌خوانی دارد یا نه؟ فرزندان با این شیوه اعتماد به نفس پیدا می‌کنند و امور زندگی خود را با بشاشیت و سرزندگی، مدیریت می‌نمایند.

اغلب والدین، این روش را تجربه کرده‌اند و به وسیله‌ی آن توانسته‌اند بسیاری از مشکلات تربیتی فرزندانشان را رفع کنند و در زمان کوتاه نتایج خیلی خوبی بدست آورند. فرزندانشان یادگرفته‌اند چگونه خود را دوست داشته باشند و رفتار خود را به سوی بهتر شدن، تغییر دهند. لذت زندگی آرام و بی‌دغدغه را در خانه‌ای خالی از خشونت و خصومت، چشیده‌اند.

اعتماد به نفس را در وجود کودک قرار دهید

مربیان گرامی، بدانید که متهم کردن مداوم کودک به شکست، موجب می‌شود زیاد شکست بخورد. مغز، کاری می‌کند که وضعیت انسان را بزرگ‌تر از آن چه است، نشان دهد. بنابراین اگر بگوییم: فلانی موفق است و آن را احساس کند،

موجب موفقیت بیشتر او می‌شود، شکست هم آن گونه است. انسان اگر کار مورد علاقه‌ی خود را انجام دهد، در آن موفق می‌شود. به فرزندتان بگویید: هیچ‌کس از تو بهتر نیست، هیچ کس غیر از خودت نمی‌تواند توانایی تو را محدود کند. از او بخواهید عبارت مقابل را تکرارکندکه: هراتفاقی بیفتد باز هم موفق می‌شوم. احساس به مسئولیت و اعتماد به نفس را در وجود او قراردهید تا نیروی بازدارنده‌ی درونی، پای‌بندی او را تأمین کند. به او بگویید: من می‌دانم تو می‌توانی اسباب بازی‌هایت را مرتب‌کنی و در جای خود قراردهی.

کودکی که رفتار نادرست خود را تکرار می‌کند، از نیروی درونی برخوردار نیست که او را از درون، تشویق نماید تا مقدمه‌ی پیروزی را فراهم کند.

هنگامی که کودک به رفتار خوب عادت می‌نماید، در آینده با احساسات بیشتری تلاش می‌کند تا کارهایش بهتر باشد. هنگامی که رفتار بدی انجام داد، به او هشدار دهید، حتماً شور و شوق او برای انجام رفتار خوب، بیشتر خواهد شد.

کمک‌های اولیه روانی

زخم‌های جسمی را می‌توان معالجه کرد و در مدت کوتاهی از عوارض آن‌ها رهاشد. اما زخم‌های روانی، شاید در مدت طولانی معالجه شود و شاید هم اصلاً درمان نشوند.

گاهی بیش‌از حد، در مورد مشکل فکر می‌کنیم و این فکرکردن بردرمان برتری داده می‌شود. مثلاً اگر از ما بپرسند: چگونه به کودکی کمک می‌کنید که از نظر درسی مردود شده‌است؟ از طریق گام‌های زیر به آن جواب می‌دهیم. البته فقط شامل مردودی درسی نمی‌شود؛ بلکه شامل بسیاری از مشکلات رفتاری و روانی می‌گردد:

۱. روی شکست تمرکز نکنید

از کودک بپرسید، برای پشت‌سرگذاشتن این مشکل چه‌کار می‌تواند بکند؟به او بگویید: مهم نیست چه اتفاقی افتاده است، اگر مردود شود، ایراد ندارد. اما اگر

از شکست درس نگیرد، عیب است. با این کار، به توانایی او اعتراف می‌کنید و اعتماد را به او برمی‌گردانید.

به کودک نگویید: تو به این دلیل مردود شدی؛ چون زیاد بازی و به تلویزیون نگاه می‌کردی. این کار مشکل را پیچیده‌تر و زخم را عمیق‌تر می‌کند.

به کودک بگویید: من مطمئن هستم تو می‌توانی این جریان را پشت سربگذاری.

به کودک بگویید: بیا با هم در مورد دلایل این مردودی صحبت کنیم تا دوباره تکرار نشود.

۲. روی عناصر مثبت تکیه کنید

روی عناصری تأکید کنید که تأثیر زیادی در پشت سر گذاشتن این مشکل دارد. به کودک بگویید: مادر، می‌تواند به تو کمک کند یا اگر از همراهی فلان دوستت که زرنگ است استفاده کنی، می‌تواند به تو کمک کند. بعد از این، مواردی را به فرزندتان یادآوری کنید که درآن‌ها موفق شده‌است یا نتایج مثبتی که قبلاًکسب کرده‌است. در صورت امکان یک مورد شکست را نیز به او یادآوری کنید که توانسته‌است آن را با موفقیت جبران کند. با معلمش تماس بگیرید تا دلایل کوتاهی فرزندتان را بهتر بشناسید و آن را برطرف نمایید. از نظر و راهنمایی‌های معلمان در این زمینه استفاده‌کنید.

۳. با فرزندتان پیمان‌نامه امضا کنید

به او بگویید: تو می‌توانی شکست را پشت سر بگذاری؛ اما کدام نقشه است که هردو می‌توانیم بر آن توافق داشته باشیم تا این مرحله را سپری کنیم و وسایل، اقدامات لازم، تنظیم دید وبازدیدها و سفرها را براساس آن مشخص کنیم. وسایل مورد نیاز برای موفقیت کدامند؟دید وبازدیدها را کم کنی، کتاب بخری، کانال‌های آموزشی تلویزیون نگاه کنی؟

در مورد انگیزه‌ای که اکنون برای موفقیت لازم دارد، اتفاق نظرداشته باشید.

بهترین کار این است که کودک نقشه را بکشد. باید از کمک‌های روانی و امر و نهی صریح، خودداری کنیم. مثل: این کار را نکن، این گونه عمل کن.

۴. شکست را به فرصت تبدیل کنید

شیوه‌ی بلندشدن را به او بیاموزید. به او یاد دهید اگر تحت فشار شدید واقع شد و او را به خاطر شکست سرزنش کردند، دست وپای خود را گم نکند، اما اگر دست را به سوی او دراز کنی و او را از زمین بلند کنی، برای او بهتراست؛ چون او را از هلاکت نجات داده‌ای. به او بگویید: ادیسون که صاحب بزرگ‌ترین اختراعات است، در اختراع چراغ برقی، بیش‌از **۲۰۰۰** مرتبه شکست خورد. او را متهم به کودنی و شکست خوردگی می‌کردند؛ اما او استقامت کرد و توانست در نهایت موفق شود. ادیسون گفت: من **۲۰۰۰** مرتبه یادگرفتم. ایشان نگفت: من **۲۰۰۰** مرتبه شکست خوردم. به فرزندتان بگویید: از مورچه‌ای که چند برابر وزن خود را برمی‌دارد درس بگیر، پیوسته می‌افتد؛ اما بازهم بلند می‌شود. چه بسا ساعت‌ها برای بردن یک دانه گندم یا ارزن، تلاش می‌کند، اما هرگز مأیوس نمی‌شود، تا این که به نتیجه می‌رسد. به فرزندتان بیاموزید، اصرار و پافشاری برانجام‌کار، رمز پیروزی است. شکست به اندازه‌ی تسلیم شدن همراه با ضعف احساسات، همت و فعالیت، ناگوار نیست.

۵. به جای عصبانیت لبخند بزنید

اگر کودک ناراحت شود احساس شکست در او ریشه‌دارتر می‌شود، اما شکست او هرچه باشد، حجم و آثار آن را بایک لبخند، پاک کنید تا نگرانی، دلهره و ناکامی شکست از او، دور شود. چه بسا عصبانیت منجر به ناتوانی، شکست و اضطراب روانی می‌شود. ما فرزندانمان را دوست داریم. سلامت روانی آنان بیش‌از هرچیزی برای ما مهم است. آیا این گونه نیست؟ با استفاده از یک نکته‌ی ظریف، داستان یا بازی، با کودک شوخی کنید و او را بخندانید؛ چون این رفتار او را از فشار روانی بیرون می‌آورد. به فرزندتان بگویید: سرت را بالا بگیر و

لبخند بزن، در مورد کارهای خوب او فکر کنید و تنها در اندیشه‌ی شکست و سقوط او نباشید.

۶. به فرزندتان بگویید: همه‌ی تجربیاتی که دارد امتحان می‌کند، پشت سر گذاشته‌اید

برای فرزند خود توضیح دهید، هرچند راهنما و حامی او هستید، ولی در دوران کودکی همین اشتباهات را انجام داده‌اید و شکست خورده‌اید. همه‌ی این شکست‌ها تبدیل به تجربیاتی شده‌اند. مثلاً: هنگامی که فرزند شما برای اولین بار سوار دوچرخه می‌شود و خون از پایش جاری است و با گریه پیش شما می‌آید، از او نخواهیدگریه نکند. نباید در این حالت بر سر او داد بزنید یا او را به کودنی متهم‌کنید. بلکه کاری را انجام دهید که یک پدر نمونه انجام می‌دهد. یعنی هنگامی که کودک به خاطر افتادن از روی دوچرخه با پای زخمی پیش او می‌آید، آن پدر با تجربه و آگاه، ساق پای خود را بالا می‌زند تا فرزندش، جای زخم قدیمی او را ببیند که هنگام کودکی و در جریان دوچرخه سواری زخمی شده است. این‌جاست که کودک فوراً دست از گریه برمی‌دارد و به ادامه‌ی آموزش دوچرخه سواری می‌پردازد.

۷. به کودکان عادت دهید که بنویسند

چیزهای زیبا و صفات نیک خود را بنویسند و از آن‌ها بخواهید هنگامی که دچار مشکل شدند، آن را بخوانند.

۸. کودک را به خاطر انجام کار کوچک تشویق کنید

هنگامی که کودک از مدرسه برمی‌گردد و یک نقاشی در دست دارد آن را گوشه‌ای می‌گذارد و می‌گوید: این نقاشی زیبانیست، در این هنگام نقاشی را بردارید و به او بگویید: این نقاشی خیلی زیباست. باید این گونه نقاشی را ارزیابی کند. اندازه‌ی مزارع در نقاشی بزرگ‌تر از اندازه‌ی اسب است. از او

بخواهید یک صفحه‌ی سفید بیاورد؛ سپس یک نقاشی جدید و ویژه که داستانی را بیان می‌کند، بکشد، ضرورت ندارد که موفقیت‌هایش مورد قبول همه‌ی مردم واقع شود.

۹. به او بیاموزید که تلاش مهم‌تر از نتیجه است

یکی از والدین، زمانی که فرزندش با ناراحتی به خانه برگشت. به اوگفت: پیروزی در فوتبال بسته به تلاش دسته‌جمعی بازیکنان دارد. شکست هم جمعی است. یعنی تو که دروازه‌بان هستی به تنهایی مسئول شکست نیستی؛ چون توپ قبل از رسیدن به تو از کنار همه‌ی بازیکنان عبور کرده‌است.

۱۰. توجه کودک به شکست

از کودک سؤال کنید که برای پشست سر نهادن مشکل چه‌کار می‌تواند بکند. توانایی‌های او را برای رفع مشکل ذکر کنید، این کار موجب اعتماد به نفس او می‌شود.

نمونه‌ی موفق

یاسر ١٤ ساله است و در ماه گذشته افت تحصیلی داشت؛ اما آن را از والدینش پنهان نکرد، چون عادت داشت که با والدینش شفاف باشد و چیزی از آن‌ها پنهان نکند؛ بنابراین با شرمندگی پیش مادرش آمد و با ناراحتی گفت:

– مادر، از دستم ناراحت نباش، من ماه گذشته افت تحصیلی داشتم.

– کارنامه‌ی تحصیلی آن ماه را به مادرش داد و او شروع به خواندن آن کرد.

– مادر می‌توانست فرزندش را تنبیه کند. مثلاً: او را برای مدتی از چیزی که دوست دارد، محروم کند تا به اشتباه خود پی‌ببرد یا با عصبانیت برسر او داد بکشد. اما مادر، روش تربیتی دیگری برگزید که نتایج خوبی دارد. به نظر شما آن رفتار و روش چه بود؟

– مادر، سرش را بلند کرد و به فرزندش گفت: در کنار من بنشین تا با هم

صحبت کنیم.

– فرزند با ترس و دلهره در کنار مادر نشست و نمی‌دانست مادر با کوتاهی او در درس چگونه برخورد می‌کند. اما با صحبت‌های مادرش غافلگیر شد.

– مادر، با لطف و مهربانی و قاطعیت به فرزندش گفت: این ماه افت تحصیلی داشتی که موجب ناخشنودی من و پدرت شد؛ چون ما می‌دانیم تو می‌توانی بهتر از این باشی، همان‌طور که قبلاً این کار را کرده‌ای.

– مادر، اندکی سکوت کرد تا حرف‌هایش را ادامه دهد.

– مادرگفت: تو می‌دانی که من می‌توانم تو را تنبیه کنم. مثلاً: از مشاهده‌ی فیلم‌های مورد علاقه خودت یا دیدار دوستانت و هربازی که دوست داری محروم کنم؛ اما این کار را نمی‌کنم. می‌دانی چرا؟

– یاسر سؤال کرد: چرا؟

– مادر گفت: چون نمی‌خواهم بدون قناعت درس‌هایت را بخوانی. موفقیت تو در زندگی آینده، بسته به احساس مسئولیت تو در قبال درس‌هایت دارد. اگر منظم و با جدیت به خواندن درس‌هایت عادت کنی، موجب موفقیت تو در زندگی می‌شود. تو خوب می‌دانی من و پدرت خیلی دوستت داریم و سعادت و خوشبختی را در دنیا برای تو آرزو می‌کنیم.

مادر، بعد از این که صحبت‌هایش تمام شد با مهر و محبت صادقانه او را در آغوش گرفت و گفت: تو پسر پخته‌ای هستی و از اغلب بچه‌های دیگر بهتری، همین کافی است که تا حال تکالیف روزانه‌ات را به تنهایی و بدون کمک من و پدرت انجام داده‌ای. اما این بار نتوانستی روی درس‌هایت تمرکز کنی، باید این عدم تمرکز، دلیلی داشته باشد و تو آن علت‌ها را در آینده، برطرف کنی و رتبه‌های بالاتری کسب نمایی؛ سپس مادر، با مهربانی دست روی سرش کشید و موهایش را نوازش نمود و گفت: من مطمئن هستم تو طبق معمول به وعده‌ی خودت عمل می‌کنی.

این جلسه، آرام و همراه با عشق، محبت و جدیت بین مادر و فرزند، سپری شد و احساس مسئولیت را در وجود فرزند، چندبرابر کرد و او را تشویق نمود تا

تکالیف درسی را بهتر انجام دهد و نیازی به سرزنش، نداشته باشد. پسر به اتاق رفت تا درس‌هایش را بخواند. مادر، بعد از این جریان متوجه شد که فرزندش، روزبه‌روز، نمرات بهتری می‌گیرد.

اصول و قوانین تنبیه

تنبیه بدنی از اصول تربیت نیست

تنبیه یعنی؛ آزار و اذیت دردناک براثر ظهور رفتار نادرست در کودک. قبل از صحبت پیرامون قوانین تنبیه بایدگفت: قبول تنبیه بدنی به عنوان یک امر ضروری در کار تربیتی، اشتباه بزرگی است. اغلب مردم، پذیرفته‌اند که این حقیقتی انکار ناپذیر است و تصور می‌کنند که توجیه کودکان بدون تنبیه بدنی کامل نمی‌شود. تنبیه را بازخورد طبیعی اشتباهات کودکان می‌دانند. درحالی که این افراد فراموش کرده‌اند که تنبیه یک حالت استثنایی در کار تربیتی است و از اصول و قوانین تربیت محسوب نمی‌شود. بعضی تنبیه را به عنوان یک امر ضروری در کار تربیتی، تعریف می‌کنند. کارشناسان علوم رفتاری از جمله: سکینر، تورندایک، با شک و تردید به تأثیر تنبیه در بهبود رفتارهای نادرست نگاه می‌کنند و آثار آن را موقتی می‌دانند. قبل از تنبیه بدنی کودک، بدانید که بیش از ۵۰ روش برای معالجه و محاسبه وجود دارد؛ اما تنبیه بدنی را جلو انداختن نوعی آسان کاری و دوری از اصول تربیت صحیح است. اگر خواهان قدرت تشخیص برای خود و فرزندانتان هستید، احساس صداقت با فرزندان بهتر از هر سیاست دیگری، نتیجه می‌دهد و تنبیه بدنی وسیله‌ی درستی برای دورکردن کودکان از رفتار اشتباه نیست؛ بلکه وسایل مؤثرتر دیگری وجود دارند که روان‌شناسان آن‌ها را برای رشد شخصیتی کودک، لازم می‌دانند.

ما بر اهمیت جوانب مثبت در تربیت تأکید می‌کنیم و توجیه، راهنمایی و پاداش را بر تنبیه بدنی مقدم می‌دانیم. براساس محبت، قانع‌کردن و گفت‌وگوی آرام و عقلانی با کودک، رفتار می‌کنیم. کودکی را که اشتباه کرده‌است از کار نادرستش آگاه می‌کنیم؛ اما با او برخورد تند، نخواهیم‌کرد. او را به جای تنبیه

بدنی، راهنمایی می‌کنیم. ابتدا باید کاری کنیم که به ارزش‌ها ایمان داشته و به آن‌ها پای‌بند باشد. این رفتار را به مدت ۳ سال به او آموزش می‌دهیم.

نابودی هوش و استعداد کودک

هنگامی که صبر شما تمام شد و شکست خوردید، فرزندتان را تنبیه می‌کنید، هیچ وقت این کار را نکنید؛ چون هوش و استعداد فرزندتان را از بین می‌برد.

یکی از تحقیقات نشان داده‌است، یک سیلی در هفته کافی است هوش و استعداد فرزندتان را نابود کند. هم‌چنین ثابت شده‌است، کودکی که تحت اذیت و آزار شدید قرارمی‌گیرد، هوش و استعدادش ضعیف می‌شود و در کارهای علمی، دچار مشکل می‌گردد.

آثار منفی تنبیه بدنی

تحقیقات نشان داده‌اند، خشونتی که از طرف والدین علیه فرزندان اعمال می‌شود، دو تأثیر اساسی بر روی کودک دارد:

۱. موجب می‌شود کودک پرخاش‌گر و لج‌باز شود.

۲. از خواری و عصبانیت رنج بکشد.

تنبیه بدنی که والدین به کار می‌برند، برای تسلط بر کودک و مطیع کردن اوست. در حالی که تنبیه بدنی هیچ‌جایگاهی در روابط سالم با افراد سالخورده و کودکان ندارد. ما باید رفتار سالم را به کودکان آموزش دهیم و این کار هم باید با محبت و صبر و بردباری، صورت گیرد. ما نیازی به تسلط بر فرزندانمان نداریم؛ بلکه باید فرزندانمان را به وسیله‌ی الگو، بیان مسائل، منطق ومحبت، آموزش دهیم.

کودکان را تنبیه بدنی می‌کنیم؛ چون فوری نتیجه می‌دهد. آنان رفتار نادرست را موقتاً متوقف می‌کنند، شاید هم گریه کنند؛ اما این کار تنها در ظاهر موجب می‌شود کودک رفتار خود را تغییر دهد. بیایید خود را در جایگاه او قراردهید و ببینید موقعی که با خشونت، اذیت و آزار بدنی مواجه می‌شوید، چه احساسی

خواهید داشت؟ آیا احساس عصبانیت، ترس، دلهره، اندوه و تأسف نمی‌کنید؟ آیا می‌خواهید این احساسات و عواطف منفی را در وجود کودک نهادینه کنید؟

تنبیه بدنی کودکان، هیچ سودی ندارد. تمام مسائلی که از لابه‌لای تنبیه بدنی به او آموزش می‌دهید، عبارت است از این که؛ یک نفر بزرگ‌تر حق دارد آنان را از نظر جسمی، مغلوب و خوار کند. یک‌نفر، از کودکان می‌خواهد کاری را انجام دهند در غیر این صورت، تنبیه بدنی می‌شوند. تنبیه بدنی، یک راه بی‌نتیجه در راهنمایی و توجیه کودکان است که کودکان در نتیجه‌ی آن، یادمی‌گیرند چگونه با دروغ و حیله از تنبیه بدنی نجات پیداکنند و راه درست کنترل رفتار خود را نمی‌آموزند. بعید است تفاوت میان درست و اشتباه را بفهمند و ضمیر و وجدان آنان رشد آن‌چنانی نمی‌کند. هنگامی که کودک را می‌ترسانیم در واقع کار آموزش را تعطیل کرده‌ایم. حتماً کودکان قوی با این روش یاد می‌گیرند، افراد ضعیف را سرکوب و مغلوب کنند. هم‌چنین افراد بزرگ‌تر افراد کوچک‌تر از خود را سرکوب می‌کنند تا آن‌چه می‌خواهند، از آنان بگیرند. این راهی است که کودک از طریق تنبیه بدنی می‌آموزد. چون این کار را روی خودش تمرین کرده‌اند، او هم روی دیگران تمرین می‌کند.

پاداش، مقدم بر تنبیه است. پاداش مانند تنبیه ضرر ندارد. تنبیه زیاد، نگرانی و ترس ویژه‌ای همراه دارد و موجب می‌شود کودک رفتار خود را کنترل کند؛ اما کانال دیگری به دور از چشم تنبیه کننده، پیدا می‌کند. چه بسا، تنبیه موجب می‌شود کودک از تنبیه کننده و کاری که به خاطر آن تنبیه شده‌است، بدش بیاید. گاهی تنبیه موجب لج‌بازی، پرخاش‌گری و تثبیت رفتار غلط کودک می‌شود. مثلاً: اگر کودکی شب ادراری غیر ارادی دارد و او را به خاطر آن‌کار تنبیه کنیم، شاید این کار ادامه پیداکند. تنبیه مداوم همراه با محروم کردن، موجب می‌شود کودک دزدی کند یا به فریب و حیله روی بیاورد.

اگر والدین، هنگام عصبانیت کودک را تنبیه کنند، او احساس می‌کند دارند در حقش ظلم می‌کنند. تکرار تنبیه موجب می‌شود کودک خود را جمع و جور کند و بترسد و برای فرار از تنبیه به دروغ پناه ببرد. زیاده‌روی در تنبیه، کودک را

نافرمان می‌کند و موجب ضعف توانایی‌های ذهنی او که مصدر ابداع و ابتکار هستند، می‌شود. اگر تنبیه بدنی شدید همراه با اذیت و شکنجه‌ی کودک باشد، احتمال دارد زمانی که کودک بزرگ شد، همین رفتار را با فرزندان خود انجام دهد. اغلب کسانی که در کودکی تحقیر شده‌اند، همین کار را با فرزندانشان تکرارمی‌کنند. آمارها در این زمینه نشان داده‌اند که ۸۵٪ این افراد عین عمل رابا فرزندانشان تکرارکرده‌اند. چون این جریان نسل به نسل، ادامه می‌یابد.



دانشمندان، بر این باورند که تنبیه کودک موجب می‌شود روحیه‌ی انتقام‌جویی را از والدین در وجود او تحریک کند. بنابراین به راهی می‌اندیشد تا ازطریق آن از والدینش، انتقام بگیرد.

والدینی که زیاد از تنبیه استفاده می‌کنند فرزندانشان، تمایل بیشتری به انحراف و عدم مسئولیت‌پذیری دارند. اغلب زمانی که این کودکان بزرگ می‌شوند، تنبیهی که والدین در مورد آنان اعمال کرده‌اند به یاد می‌آورند؛ اما دلیل آن را نمی‌دانند.

والدین گرامی، مربیان عزیز، بدانید که تنبیه بدنی زیاد و غیرضروری، احساس کینه‌توزی و ستیزه‌جویی را در کودک به وجود می‌آورد. باید تنبیه معقول و بدون خشونت، اهانت، شکنجه، تحقیر و لطمه زدن به شخصیت کودک باشد. نباید برای جبران اشتباه، به تنبیه پناه ببرید. توجیه، تصحیح، علاج و راهنمایی، راه‌های زیادی دارد که ضربه زدن به صورت یا جاهای حساس بدن، لگد زدن، سیلی یا مثل کشتی‌گیران کودک را بلند کردن و برزمین زدن، از راه‌های توجیه نیستند. باید قبل از تنبیه از پاداش و تشویق استفاده کرد که راه‌های معنوی و مادی زیادی دارد، بعضی از آن‌ها برای توجیه و آموزش کودک کافی است؛ اما دست کم گرفتن کودکان و سهل‌انگاری از طرف مربیان، موجب حب انتقام از طرف کودکان که از هر لحاظ ضعیف هستند، می‌شود و تحقیری که از کودکی با آنان همراه بوده است، امروز در مورد فرزندان خود، اعمال می‌کنند. همین تحقیر و

تنبیه‌ها موجب شده‌است، کودکان دیروز و والدین امروز، تنبیه و تحقیر را در مقدمه‌ی کار خود قراردهند.

کودک، از تنبیه بدنی هیچ بهره‌ای نمی‌برد و تنها آن را به عنوان یک رفتار فوق‌العاده منفی از والدین به ارث می‌برد و بس. والدین هم از این که فرزند خود را تنبیه بدنی کرده‌اند، احساس گناه می‌کنند. یکی از دوستان به من گفت: احساس گناه و عذاب وجدان می‌کنم؛ چون دختر کوچکم را که هفت‌سال داشت، تنبیه بدنی کردم و امروز هرناراحتی روانی که دارد احساس می‌کنم به خاطر آن تنبیه بدنی است. هر چند از آن به بعد هیچ یک از فرزندانش را تنبیه بدنی نکرده‌است.

در مورد مسأله‌ی مهمی به شما هشدار می‌دهم، باید زمانی که فرزندتان را تحت فشار قرارمی‌دهید، آن را مدنظر داشته‌باشید. اگر فرزندتان را در مورد چیزی امر و نهی می‌کنید و قانع نشد یا علت تنبیه خود را نفهمید حتماً آن کار را مورد توجه جدی قرارمی‌دهد و به دور از چشم شما کاری را انجام می‌دهد که او را از انجام آن نهی کرده بودید.

یک تحقیق امریکایی مشخص کرده‌است، کودکانی که تنبیه بدنی می‌شوند یا به آنان بی‌توجهی می‌شود، احتمال زیادی دارد در دوران بلوغ دچار افسردگی شدید شوند.

تحقیق خاطرنشان می‌کند: کودکانی که تنبیه بدنی شده‌اند در مقایسه با کودکانی که تنبیه بدنی نشده‌اند، به نسبت ۵۹٪ بیشتر دچار افسردگی حاد می‌شوند.

تحقیقات، می‌گویند: میان برخورد نادرست با کودک و افسردگی حاد رابطه‌ی مستقیمی وجود دارد. صاحب‌نظران می‌گویند: این تحقیق اولین پژوهشی است که افسردگی را نتیجه‌ی مستقیم برخورد نادرست دوران کودکی می‌داند.

پژوهش‌گران، ٦٨٠ کودک ۱۱ ساله را که با آنان رفتار نادرستی صورت گرفته

و به آنان بی‌مهری شده بود، همچنین ۵۲۰ کودک هم سن آنان را از یک جامعه و هم‌جنس با هم مقایسه، کردند. همه‌ی آن کودکان دو گروه را تا **۲۹** سالگی تحت نظر گرفتند. پژوهش در نهایت آشکار کرد، کودکانی که تنبیه بدنی شده و به آنان بی‌توجهی شده‌بودبه نسبت ۷۵٪ بیشتر از دیگران در دوران بعد از بلوغ، دچار افسردگی شدند.

گزارش تأکید می‌کند: این نتایج مشخص می‌کنند که افسردگی در بیشتر کودکان از همان مرحله‌ی کودکی، شروع شده‌است.

قوانین تنبیه

والدین گرامی و مربیان عزیز، اگر مجبور شدید فرزند خود را تنبیه‌بدنی کنید باید این کار را براساس قوانین زیر انجام دهید. قوانین عبارتند از:



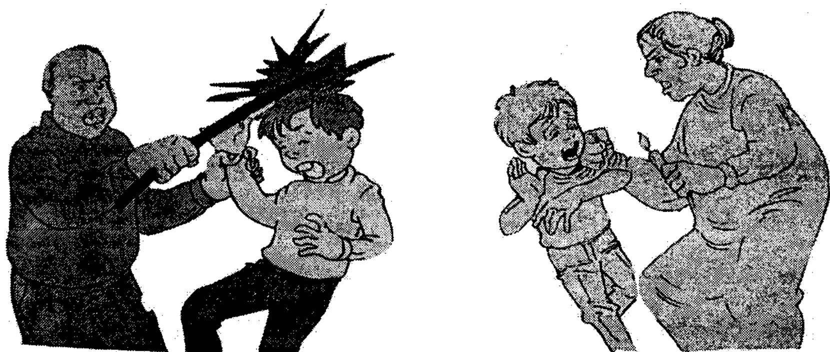
- **قانون اول:** تنبیه، باید هدفمند و مقصود از آن، آموزش و تصحیح رفتارکودک باشد. نباید تنبیه را تنها برای تنبیه انجام داد. اگر مربی هدف خود را از تنبیه بداند، هنگامی که متوجه شود کودک به اشتباه خود پی برده‌است و عذرخواهی نمود و قول داد آن‌را تکرار نکند، باید در این حالت دست از تنبیه بردارد، چون مقصود حاصل شده‌است؛ اما اگر در این حالت بر تنبیه کودک پافشاری نماید، این تنبیه برای تنبیه است و برای آموزش و تربیت نیست.

- **قانون دوم:** باید قبل از تنبیه با کودک گفت‌وگو کرد و او را توجیه نمود و آموزش داد و رفتار او را چند بار تصحیح نمود. نباید او را به خاطر یک اشتباه تنبیه کنیم. شاید کودک فراموش کرده یا نمی‌داند کاری که انجام داده، اشتباه است.

- **قانون سوم:** تنبیه مساوی با کتک زدن نیست. تنبیه بدنی، آخرین وسیله‌ی تنبیهی است و از همه‌ی وسایل تنبیهی دیگر، بدتر و ضرر آن بر روان کودک از همه، بیشتر است. تنبیه بدنی، که یکی از وسایل تنبیه است، نباید از وسایل دیگر

تنبیه جلو انداخته شود که عبارتند از: دورکردن موقتی از خـود، نگـاه تنـد، لحـن سخن، گرفتن گوش، اخم کردن، ترک کردن و محرومیت از چیزهایی که دوست دارد.

- **قانون چهارم:** تنبیه نباید به نوعی انتقام‌گیری شخصی از کودک باشد. گاهی می‌شنویم در تأیید تنبیه دلیل می‌آورند که او به من احترام نگذاشت، به حرف‌های من عمل نکرد، احساس می‌کنم حرف‌های من برای او بی‌ارزش است.



این‌ها سخنان عمومی هستند که از لابه‌لای کلام پدر ومادر و معلـم برداشـت کرده‌ایم. شـاید درسـت نباشـد و تـصورات و تخـیلات عقلـی آنـان، باشـد کـه تصورکنند کودک به آن‌ها اهانت کرده‌است. استدلال می‌کنند؛ پس اگر کودک این کار را کرده‌باشد باید تنبیه شود. ما به این نوع تنبیه، انتقام شخصی می‌گوییم.

- **قانون پنجم:** باید هنگام آرامش او را تنبیه کنیم نه هنگـام عـصبانیت چـون احتمال دارد، کنترل خود را از دست دهیم یا وسیله‌ی مناسب برای تنبیه در مورد آن اشتباه و طبیعت کسی که اشتباه کرده است، در اختیـار نداشـته باشـیم. شـاید کودک در این حالت، قربانی تصمیمات عجولانه یا تهدیـدات خـشم‌گینانـه‌ی مـا شود. والدین باید زمینه‌ای فراهم کنند که بتوانند معذرت‌خواهی کـودک را قبـول کنند. این کار در جوّ خشم و عصبانیت، انجام نمی‌گیرد.

اغلب، سخت است بتوان کودک را به اندازه‌ی اشتباهی کـه انجـام داده‌اسـت، تنبیه کرد. به ویژه زمانی که والدین در وسط میدان جنـگ بـا فرزندشـان، باشـند.

بنابراین باید والدین آرامش خود را در حد توان و قبل از اعمال تنبیه، حفظ کنند تا بتوانند تنبیه مناسب با اشتباه کودک را در نظر بگیرند.

- **قانون ششم**: تدریج در تنبیه خیلی مهم است. کودک، با دیدن نگاه تند والدین متوجه می‌شود که اشتباه کرده‌است. شاید همین نگاه کافی باشد و نیاز به توجیه بیشتر نداشته باشد. او سعی می‌کند رفتار خود را اصلاح کند و اشتباه را تکرار نکند. اگر بعد از این اشتباه را تکرارکرد، می‌توان برخورد تندتری با او کرد. مثلاً: لحن صدا را به گونه‌ای تغییر دهیم که بر ناراحتی ما دلالت کند؛ سپس اخم کردن، دعوا، ترک کردن برای مدت کوتاهی، محروم کردن او از چیزهای دوست داشتنی، مانند: مشاهده‌ی تلویزیون یا بازی کامپیوتری. درست نیست تنبیه را برعکس شروع کنیم؛ چون در این صورت چیزی برای تنبیه او نخواهیم داشت.

- **قانون هفتم**: نوع تنبیه باید با اشتباه کودک متناسب باشد. آیا اشتباه او نیاز به تنبیه دارد یا نه؟ آیا اشتباه را تکرارکرده یا بار اول است؟ آیا قبلاً در این رابطه به او هشدار داده‌شده و در این زمینه تنبیه شده است یا نه؟ آیا او را در مقابل مردم، تنبیه می‌کنیم یا فقط در مقابل یکی از والدین؟آیا اشتباه او تنها ریختن آب روی فرش بوده یا زدن برادر کوچک‌تر یا در انجام تکالیف درس سستی نموده است یا عمداً با یکی از دوستانش برخورد کرده‌است و چیزهایی از این قبیل؟ باید تنبیه، مناسب با سن کودک و نوع اشتباه باشد، آیا مدام اشتباه می‌کند یا نه؟ او پسراست یا دختر؟کوچک است یا بزرگ؟ آیان دوستان خوبی دارد یا دوستان فاسد؟ آیا تنبیه روی او تأثیر دارد یا خیر؟آیا بدون تنبیه متوجه اشتباه می‌شود یا باید تنبیه شود تا متوجه گردد؟آیا به خاطر انجام رفتار نادرست، معذرت خواهی کرده‌است یا نه؟



تنبیه، وسایل متعددی دارد و روش‌های آن با توجه به متفاوت بودن اشتباه و اشتباه‌کننده، فرق می‌کند. قانون ثابتی برای همگی وجود ندارد.

– **قانون هشتم:** تنبیه برای ادب کردن است نه شکنجه، نباید تنبیه تحقیر کننده باشد و آثار بد جسمی و روانی برجای بگذارد. سوزندان کودک و استفاده از وسایل گرم و غیره، تنبیه نیستند.

– **قانون نهم:** کودک را قبل از تنبیه نسبت به علل و عوامل آن قانع کنیم. شاید متوجه اشتباه خود شود و درسش را بخواند و نیازی به تنبیه نباشد و بعداً از ترس تنبیه کارهای بد را به دور از چشم ما، انجام دهد.

– **قانون دهم:** تنبیه شدید ممنوع است. به کودک لطمه نزنید، او را با لگد نزنید. برسر کودک داد نکشید؛ چون دوبرابر از آنان بزرگ‌تر و ده برابر، قوی‌تر هستید.

– **قانون یازدهم:** باید مطمئن شویم تنبیهاتی که اعمال می‌کنیم، پایان مشخصی داشته باشند. مثلاً: تو حق خارج‌شدن از منزل را نداری. باید زمان مشخصی برای تنبیه در نظر گرفت.

– **قانون دوازدهم:** والدین و مربیان، باید همیشه قبل از تنبیه کودک، از خود بپرسند:

–آیا در این تنبیه انصاف رعایت شده‌است؟

– آیا تنبیه قابل قبول است:

– اگر این تنبیه درمورد من اعمال شود، موجب شگفتی من می‌شود؟

– آیا این تنبیه رابطه‌ی من و فرزندم را بهبود می‌بخشد؟

– آیا با این‌کار، قصد دارم قدرت پدرانه‌ی خود را به فرزندم ثابت کنم؟

– **قانون سیزدهم:** باید مطمئن شوید، روش‌های تنبیهی که به‌کار می‌گیرید، درسی برای فرزندان باشد و هدف مورد نظر را متحقق کند.

– **قانون چهاردهم:** باید روش‌های تنبیهی که به‌کار گرفته می‌شود، مطابق با حجم اشتباه و عادلانه باشد تا بتوان آن را اجرا کرد. نگویید: نمی‌توانی در طول تعطیلات تابستان با ما به تفریح بیایی!

– **قانون پانزدهم:** هنگامی که کودک خیلی عصبانی است او را تنبیه نکنیم؛

چون با این کار بیشترتحریک می‌شود و نتیجه‌ای از تنبیه برای تغییر رفتار او، بدست نمی‌آید. بهتر است در این موقعیت پدر به فرزند بگوید: هنگامی که آرام شدی می‌توانیم بهتر همدیگر را بفهمیم یا بهتراست اکنون جلوی چشمان من نباشی، هرگاه آمادگی داشتی به آرامی صحبت می‌کنیم. من در اتاق منتظرت هستم، بیا.

– **قانون شانزدهم:** وجدان کودک رشد نمی‌کند، مگر زمانی که کار اشتباهی بکند و احساس گناه نماید. تنبیه، این احساس به گناه را از بین می‌برد. با این کار، به کودک این فرصت را ندهید تا انگیزه‌ی درونی خود را تغییر دهد.

– **قانون هفدهم:** نباید کودک را به خاطر رفتار خوب، تنبیه‌کرد. مثلاً: کودکی دوست دارد مادرش را با انجام کاری غافلگیر کند، بنابراین به آشپزخانه می‌رود و ظرف‌ها را می‌شوید؛ سپس پیش مادر می‌آید و می‌گوید: من ظرف‌ها را شستم. مادر، در جواب او می‌گوید: اکنون تو بزرگ شده‌ای و باید این کارها را انجام دهی، اما چرا ظرف‌های باقیمانده را نشستی، آیا فراموش کردی؟ دختر منتظر تشویق مادر بود هر چند با کلمات ساده باشد و به او آفرین بگوید، ولی جواب مادر، نوعی تنبیه بود نه پاداش؛ چون مادر، پاداش مناسب به اقدام زیبای دخترش نداده‌است. او را به صورت مستقیم به خاطر کوتاهی در شستن بقیه‌ی ظرف‌ها، سرزنش کرده‌است.

– **قانون هجدهم:** هنگامی که مادر، کودک را تنبیه می‌کند، نباید پدر نیز او را تنبیه کند یا برعکس. نباید تنها یکی از والدین فرزند را تنبیه کند، اشتباهی که بسیاری از مادران مرتکب می‌شوند آن هم زمانی که به فرزندشان می‌گویند: هنگامی که پدرت آمد تو را تنبیه می‌کند. هرچند توجیه و تنبیه، مسئولیت مشترک والدین است تا کودک سرگردان نشود و از انجام شلوغی جلوی پدر خودداری کند، اما عمداً در برابر مادر شلوغی کند. چون قوانین درستی نمی‌داند تا آن را در مقابل پدر و مادر یا به تنهایی، انجام دهد.

– **قانون نوزدهم:** باید میان اشتباهی که کودک انجام داده‌است و تنبیه رابطه‌ای وجود داشته باشد. بعضی از والدین، فرزندانشان را به عنوان یک وسیله‌ی تنبیهی

از پول جیبی هفتگی یا از اسباب بازی دوست داشتنی، محروم می‌کنند، فقط به دلیل این که در مدرسه شلوغی کرده یا تکالیف مدرسه را انجام نداده‌است. این تنبیه رابطه‌ای با رفتار اشتباه کودک ندارد، به همین دلیل موجب اصلاح رفتار او نمی‌شود. اما اگر تنبیه، متناسب با اشتباه کودک باشد، کودک آن تنبیه را نتیجه‌ی اشتباه خود می‌داند؛ بنابراین موجب می‌شود، دیگر این رفتار منفی را از خود نشان ندهد؛ چون خوب می‌داند اگر همان رفتار اشتباه را تکرار کند، دچار همان تنبیه دردآور می‌شود، او هم، چنین چیزی نمی‌خواهد.

مثال عملی برای این موضوع: مادر، فرزند ۳ ساله‌اش، عماد را به خاطر این که با غذا بازی کرده و آن را در اطراف خود پخش نموده بود، از اسباب بازی مورد علاقه‌اش، محروم کرد. عماد، نمی‌داند چرا مادرش او را از اسباب بازی‌اش محروم کرده‌است؟کودک نمی‌تواند رابطه‌ای میان بازی با غذا و محروم شدن از اسباب بازی، برقرارکند. بنابراین این تنبیه، او را از بازی‌کردن با غذا، منع نمی‌کند.

احمد، ۵ سال دارد، از تنبیه مادرش درس گرفت؛ چون او را به خاطر رفتار نادرستش از دوچرخه سواری، محروم کرد. مادر، چند بار احمد را صدا کرد تا بیاید غذا بخورد، اما او چون مشغول دوچرخه سواری بود به حرف مادر گوش نداد؛ بنابراین مادر به احمد گفت: امروز حق نداری سوار دوچرخه شوی، چون هنگامی که برای خوردن غذا صدایت کردم، جوابم را ندادی.

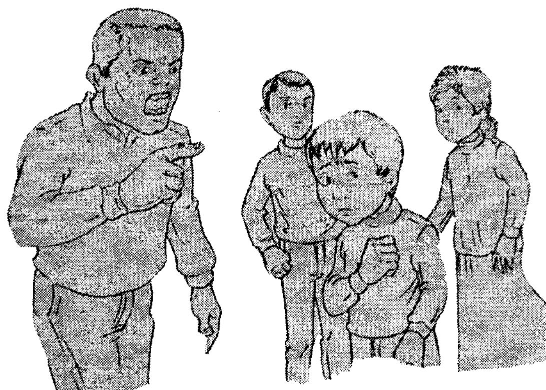
مادر، احمد را به دلیل رفتار نادرستش از دوچرخه سواری، محروم کرد، او هم متوجه شد به دلیل رفتار ناشایست خودش از دوچرخه سواری محروم شده است. چنین تنبیه‌هایی رفتار کودک را به مرور و در آینده، بهبود می‌بخشد.

- **قانون بیستم:** قبلاً به کودک در مورد تنبیه هشدار دهیم: تا کودک بداند اگر این رفتار نادرست را به صورت عمدی انجام دهد، فلان تنبیه در مورد او اعمال می‌شود. بنابراین، تنبیه تأثیر زیادی در رسیدن به هدف خواهد داشت. اگر کودکان، در وضع قوانین و تنبیهات مشارکت داشته باشند، هرگاه رفتار اشتباهی انجام دهند و تنبیه شوند، احساس نمی‌کنند که به آن‌ها ظلم شده‌است.

- **قانون بیست و یکم:** هماهنگی میان مربیان اگر متعدد باشند: معلم کودک را

با محروم کردن از تفریح تنبیه می‌کند، اما پدر، همان روز او را به تفریح لذت بخشی می‌برد یا برعکس، چنین تنبیهی بی‌نتیجه است.

- **قانون بیست و دوم:** تنبیه نباید در حضور دوستان و برادران باشد، تا به کودک جرئت بر انجام رفتار اشتباه و لج‌بازی ندهد.



قوانین پاداش

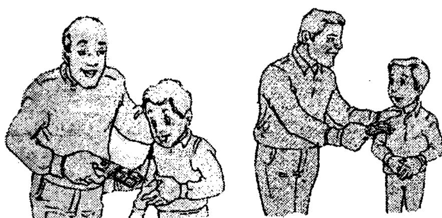
پاداش موافق فطرت انسان است، موجب می‌شود فرد آن رفتار را تکرار کند و بر ادامه‌ی آن ثبات داشته باشد. انسان، همیشه آمادگی دارد به انجام کار خوب، ترغیب شود و از کار بد دوری نماید. اگراین حس نبود، خداوند این قدر مارا در مورد رفتن به بهشت ترغیب نمی‌کرد؛ بهشتی که مردم به خاطر آن با انجام کارهای نیک و قربانی کردن خود در راه رسیدن به این هدف، با هم مسابقه می‌دهند.

جایزه و پاداش، تنها در انجام رفتار خوب از طرف کودک، مؤثرنیست؛ بلکه موجب می‌شود، رفتار نادرست را کم‌تر و محدودتر کند و بیشتر به شخصیت خودش احترام بگذارد. متأسفانه بسیاری از ما به سرعت کودکان را به خاطر کارهای ناشایست، بازخواست می‌کنیم، اما از کارهای خوب آنان باخبر نمی‌شویم و آنان را به خاطر آن کار خوب تشویق نمی‌کنیم و به آنان پاداش نمی‌دهیم.

انواع پاداش

پاداش دو نوع دارد که عبارتند از:

الف) پاداش مثبت که خود به چند نوع تقسیم می‌شود:



۱. پاداش‌مادی: پول، شکلات، اسباب بازی، کتاب داستان و.. .

۲. فعالیت: تفریح، مبصرکلاس شدن، مشاهده‌ی تلویزیون، بازی و. ..

۳. پاداش اجتماعی:

- توجه کردن و اهمیت دادن از طریق نگاه، اشاره با سر، لبخند و. ..
- ابراز محبت، از طریق بوسیدن، در آغوش گرفتن، کلمات محبت آمیز و.. .
- نیکی‌کردن از طریق: کف‌زدن، تشکر، نوشتن اسم او در تابلوی افتخارآفرینان، سلام و احوال‌پرسی گرم، تلفن‌کردن و.. .





- استفاده از کلمات تشویقی و انگیزشی، مثل: آفرین، جزاک‌الله خیراً، ماشاءالله، بارک‌الله و.. .
- در مقابل دیگران از جمله: دوستان، فامیل و معلمان از او تعریف و تمجید کنیم تا وسیله‌ی تلاش بیشتر شود.

ب) پاداش منفی، از جمله: بالابردن مدت زمان تنبیه و.. .

معیار پاداش

۱. باید پاداش و جایزه برای کودک، دوست‌داشتنی و ارزشمند باشد تا برای رسیدن به آن، تلاش کند.

۲. رعایت طبیعت کودک و آن‌چه متناسب با اوست. اگر پاداش اجتماعی را دوست دارد، باید آن را در اولویت قراردهیم.

مثال:

استفاده از ستاره یا نقاط، تا رفتاری که با موفقیت تغییر کرده‌است، مشخص شود. شما و فرزندتان، تصمیم گرفته‌اید، تابلویی را که قوانین خانوادگی در آن نوشته‌شده و همه اعضای خانواده آن را تأیید کرده‌اند، تغییر دهید. مثلاً: بعد از افطار دندان‌هایم را مسواک می‌زنم. با خواهرم رفتار خوبی خواهم داشت. تکالیف مدرسه را به محض آمدن به خانه، انجام می‌دهم. شام را بدون سر وصدا و هیاهو می‌خورم. برای هر موفقیتی که بدست می‌آورد، یک ستاره یا نقطه بر روی تابلو اضافه کنیم.

قبلاً در مورد پاداش و جایزه با فرزندتان هماهنگی کنید که اگر تعداد مشخصی ستاره یا نقطه بدست آورد، جایزه دریافت می‌کند. مثلاً: جایزه‌ی کسی که ۵ ستاره بیاورد، یک قوطی شکلات یا رفتن به تفریح در باغ، رفتن به کتابخانه، یک ساعت بیشتر نگاه‌کردن به تلویزیون، است. هرچه تعداد ستاره یا نقاط بیشتر باشد، جایزه هم بالاتر برود. مثلاً: هروقت به ۵۰ ستاره یا نقطه رسید، یک کتاب داستان دوست‌داشتنی برای کودک بخرید یا پول جیبی هفتگی او را افزایش دهید.

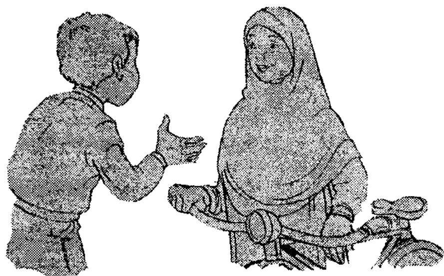
ستاره و نقاط، بهترین نتایج را در مورد مشکلات کوتاه مدت دربر دارند. هنگامی که رفتار جدید به عادت تبدیل شد، تابلو را تغییر دهید. هنگامی که کودک نسبت به جایزه و پاداش بی‌توجه می‌شود، سعی‌کنید زمینه‌ی استفاده از آن را فراهم کنید و به موقع از آن استفاده کنید. تأثیر جایزه را دست کم نگیرید، حتی برای مدت کمی.

قوانین پاداش

- **قانون اول:** پاداش به نسبت کودک و کاری که انجام داده‌است، متفاوت می‌باشد. هر کودکی دارای نیازهای ویژه‌ای است که راه مخصوص به خود دارد، هر عملی، جایزه‌ی خاص خود و راه مناسب برای دادن پاداش به آن، دارد. از نظر تربیتی، کودکان رفتار خود را با یک رتبه و جایزه، اصلاح نمی‌کنند.

- **قانون دوم:** وعده‌ی جایزه‌ای را به کودک ندهید که نمی‌توانید به آن عمل کنید؛ چون در این صورت به شما اعتماد نمی‌کند. او را تشویق می‌کنید، دروغ بگوید و بعد از آن تلاش زیادی برای انجام رفتار درست نمی‌کند.

هرگاه به کودک در مقابل رفتار خوب و کمک در کارهای منزل، قول دادید باید به قول خود عمل کنید، هرچند هزینه‌ی زیادی داشته باشد. کودکان از لابه‌لای این قول‌ها، درس‌هایی از شما می‌گیرند و به شما اعتماد می‌کنند. چون آنان امیدوارند به جایزه‌ای دست پیداکنند که شما قول آن را در مقابل انجام کار یا رفتار مطلوب داده‌اید. اگر دچار ناامیدی شوند، نباید انتظار داشته باشید، آن رفتار را باردیگر تکرار کنند. اگر جایزه مشخص و مورد علاقه‌ی آنان نباشد، دلیلی جهت تشویق برای انجام آن کار نخواهند داشت.



- **قانون سوم:** این سخن درست نیست که می‌گویند: کودکان به خاطر دریافت پاداش، بیشتر مادی فکر می‌کنند و به فکر سود هستند، مگر این که برای کودکان شرط بگذاریم که اگر کار نیکی انجام دادند یا کاری را خوب به پایان رساندند، جایزه می‌گیرند و این‌کار را به صورت دائمی انجام دهیم. در این صورت، کار نادرستی است و باید کودکان را همراه با پاداش، توجیه کنیم.

- **قانون چهارم:** بعد از این که کودک را توجیه و راهنمایی کردیم و به او پاداش دادیم، نباید مأیوس باشیم. کودک با وجود تمام اشتباهات، فراموشی و

عدم تعادل، باز هم کودک است؛ بنابراین صبر و بردباری در رابطه با کودکان ضروری است.

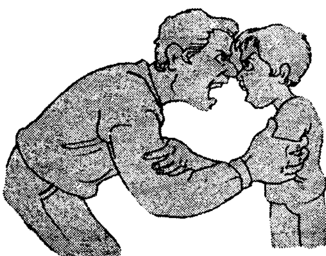


– **قانون پنجم:** به کودکان حق انتخاب بدهید: کودکان چیزهای زیادی را دوست دارند. حق انتخاب هدیه‌ی موردنظر خودشان را به آنان بدهید. این کار موجب می‌شود اعتماد به نفس بالایی داشته باشد و رفتار مثبت درآنان تقویت شود.

– **قانون ششم:** وقتی که به کودک قول جایزه می‌دهید، باید بعد از این که رفتار خوب را از خود نشان داد، جایزه را در اولین فرصت و بدون تأخیر، به او بدهید. تعجیل در دریافت جایزه، مسأله‌ی رایجی در رفتار انسانی برای بزرگ‌ترها و کودکان است.

– **قانون هفتم:** مربیان، نباید به رفتار مشروط کودکان جایزه بدهند. یعنی گاهی کودک می‌گوید: من به شرطی این رفتار خوب را انجام می‌دهم که جایزه را قبلاً به من بدهید. جایزه باید بعد از انجام رفتار مناسب و مطلوب به کودک داده شود.

راهی برای آب باز کنید



گاهی بعضی از والدین فراموش می‌کنند که آنان بزرگ و فرزندانشان کوچک هستند. بنابراین در برابر فرزند کوچک خود می‌ایستند. زیاد می‌شنویم که می‌گویند: دخترم، در مقابل من می‌ایستد و با من جرّ و بحث می‌کند. پسرم،

حرف من را گوش نمی‌کند. دخترم، با من لج‌بازی می‌کند.

والدین آرامش خود را در مقابل لج‌بازی و تندخویی فرزندانشان، از دست می‌دهند. بنابراین می‌بینیم بسیاری از مشکلات کوچک به راحتی بزرگ می‌شوند، در حالی که والدین دلیل قانع کننده‌ای برای آن ندارند.

والدین گرامی، مربیان عزیز، به این کودک نگاه کنید که همراه مادرش وارد مهد کودک می‌شود و به تصویرهایی که کودکان روی دیوار کشیده‌اند، می‌نگرد، از مادر سؤال می‌کند: چه کسی این تصاویر زشت را کشیده‌است؟

– مادر از سؤال او شرمنده می‌شود و می‌گوید: درست نیست این تصاویر زیبا را زشت بنامی.

– خانم معلم در آن‌جا حضور داشت و متوجه منظور کودک از طرح سؤال شد. بنابراین به او گفت: ضروری نیست که تصاویر زیبایی در مهد کودک کشیده شود. تو هم اگر بخواهی می‌توانی تصاویر زشتی بکشی.

کودک لبخندی زد؛ چون به جواب دست یافته‌بود. او می‌خواست بداند: آیا کودکی که تصویر زیبا نمی‌کشد، تنبیه می‌شود؟ بعد از گرفتن جواب سؤال، مطمئن شد. سپس در قسمت‌های مختلف مهد کودک، قدم زد. هنگامی که اسباب بازی شکسته را دید، از مادرش پرسید: چه‌کسی این اسباب بازی‌ها را شکسته است؟

– مادر جواب داد: نگو، چه کسی این اسباب بازی را شکسته است؟ تو نمی‌دانی کدام کودکِ مهد، اسباب بازی را شکسته است. سؤال کن که چه اتفاقی افتاده‌است؟ شاید به صورت اتفاقی شکسته باشد.

– این جا بود که مشاور تربیتی مهد کودک به او گفت: اسباب بازی‌های این‌جا برای بازی کردن است، گاهی شکسته می‌شوند.

شادی در چهره‌ی کودک دیده می‌شد؛ چون به جوابی دست پیدا کرده‌بود که معلومات ضروری در اختیار او می‌گذاشت تا مدتی که در مهدکودک است، مطمئن باشد. حتماً به خود گفته‌است: این خانم معلم، خیلی خوب است و زود ناراحت نمی‌شود. آری کودکانِ مهدکودک را به خاطر کشیدن تصاویر زشت یا

شکستن اسباب بازی، تنبیه نمی‌کنند. پس چرا باید بترسم؟ این‌جا مکان آرامی برای من است. سپس کودک به مادرش نگاه کرد و همراه خانم معلم وارد کلاس شد تا اولین روز حضور خود را در مهد کودک، شروع کند.

بسیاری از این مشکلات از طرف والدین، بزرگ می‌شوند. کودک، کوچک است، بعضی عوامل روی او تأثیر دارند که اغلب آن‌ها از خانه یا وسایل ارتباط جمعی و محیطی که در آن زندگی می‌کند، ناشی می‌شود. والدین در نهایت مسئول اول و مستقیم کودک هستند.

داستان سُعاد و جوهر سیاه

سعاد ۹ ساله است، می‌خواست به عنوان فعالیت تکمیلی، چیزی با جوهر سیاه بکشد و در مقابل نمره‌ای بگیرد. بنابراین پیش والدینش رفت تا از آن‌ها بخواهد به او اجازه دهند از جوهر استفاده کند. پدر می‌توانست او را با استدلال احتمال ریختن جوهر روی فرش اتاق، از این کار منع کند؛ چون پاک کردن جوهر سیاه خیلی سخت است. اما او با خود اندیشید، اگر این کار را بکند، فرزندش عصبانی می‌شود و مجادله‌ی سختی میان آن‌ها صورت می‌گیرد تا به خواسته‌ی خود برسد. بنابراین تصمیم گرفت دلیل قبول نکردن خود را برایش توضیح دهد تا آن را با قناعت انجام دهد.

- پدر به دخترش گفت: بهتر است از قلم رنگی‌ها استفاده کنی. اگر جوهر روی فرش بریزد به زحمت تمیز می‌شود.

- سُعاد در جواب گفت: من می‌خواهم خطوط زیبا و آشکاری بکشم که جوهر برای این کار مناسب است. پدر، از تو می‌خواهم آن را به من بدهی.

- پدر با آرامش جواب داد: اگر از جوهر به خوبی استفاده نکنی، ممکن است پوستر از بین برود، به ویژه اگر جوهر روی آن بریزد مجبور می‌شوی کار را دوباره شروع کنی.

- سُعاد با اصرار گفت: مواظب هستم و این اتفاق نمی‌افتد.

– پدر موافقت کرد و گفت: قلم و جوهر را بردار، من این‌جا می‌نشینم و مواظب هستم. تو ابتدا از کاغذ پیش نویس استفاده کن و مواظب باش.

این جا بود که سعاد از تصمیم خود پشیمان شد؛ چون ترسید وقت زیادی را با آزمایش روی کاغذ از دست دهد. هم‌چنین با خود اندیشید، احتمالاً پوستر را خراب کند؛ بنابراین به پدرش گفت: پدر، من به این نتیجه رسیدم که تو راست می‌گویی. فکر می‌کنم بهتراست ابتدا از قلم رنگی‌هایی که هفته‌ی گذشته برایم خریدی، استفاده کنم.

در این مثال، متوجه می‌شویم که پدر سُعاد به صورت تحریک آمیز از او انتقاد نمی‌کند. مثلاً: به او بگوید: من می‌دانم تو سر جوهر را نمی‌بندی و بر روی فرش می‌ریزد. یا بگوید: توجه نمی‌کنی؛ بنابراین جوهر می‌ریزد و فرش را کثیف می‌کند. اما از انتقاد سازنده استفاده کرد تا احساسات او را جریحه‌دار نکند. به او گفت: اگر به خوبی از آن استفاده نکند احتمال دارد پوستر را خراب کند و مقداری از جوهر بر روی آن بریزد و مجبور باشد دوباره از اول شروع کند.

او کاری کرد که دخترش از به کار بردن جوهرسیاه، خودداری کند؛ چون احتمال داشت کارش را خراب کند. همین رفتار موجب شد بدون اصرار پدرش، از انجام کار منصرف شود و راه درست را با اختیار خودش، انتخاب کند و از قلم رنگی استفاده نماید.

از همین‌جا برای ما روشن می‌شود که کودک نمی‌خواهد از شأن او کاسته شود؛ بلکه از والدین می‌خواهد به او احترام بگذارند؛ چون موجب اعتماد به نفس او می‌شود. والدین باید اعتماد به نفس کودک را تقویت کنند؛ چون پایه واساس شکل‌گیری شخصیت او است. انتقاد مثبت بهترین وسیله برای نهادینه کردن اعتماد در وجود کودک است. روش‌های متعددی دارد که ما باید این‌کار را با تمرین و بردباری، به او بیاموزیم.

سؤال این‌جاست که؛ چرا با فرزندانمان برخورد می‌کنیم؟ چرا به دور از دعوا به دنبال گفت‌وگو و پیداکردن راه حل نباشیم؟ آیا نمی‌توان راه حلی برای مشکل پیدا کرد و تنها به شکایت اکتفا نکرد؟

رهبر، زمینه‌ی مناسبی فراهم می‌کند تا فنون رهبری را به فرزندش بیاموزد و به او یاد دهد که رهبر موفق، بیشتر از سربازان و زیر دستانش خسته می‌شود. پیوسته در مورد امور آنان فکر می‌کند و ابتکارات زیادی برای موفقیت کارش به خرج می‌دهد. مثلاً: او را کاپیتان تیم می‌کنیم، تیم را منظم و مرتب می‌کند. امکانات مورد نیاز تیم را در جریان بازی‌ها، فراهم می‌نماید. از افراد تیم می‌خواهد از او اطاعت کنند.

می‌توان به کودک گفت: تو امروز مدیر خانه هستی، ما به تو کمک می‌کنیم، چه غذایی درست می‌کنی؟ برنامه‌ی امروز تو چیست؟ ما به حرف‌های تو گوش می‌دهیم و فرمان تو را اطاعت می‌کنیم. توان و علاقه‌ی او را با این کار، به رهبری در کارهای مفید، به کار می‌گیریم. او را تنها نمی‌گذاریم، مجازاتش نمی‌کنیم و باران اتهامات ساختگی را بر سر او فرود نمی‌آوریم. بعضی شکایت می‌کنند و می‌گویند: فرزندشان می‌خواهد همه چیز را تصرف کند و بر اطرافیان خود تسلط داشته باشد و خیلی خودخواه و لج‌باز و.. . شده‌است.

چیزی که شایسته است بدانیم این است که کودک حق دارد خود را حس کند. احساس مالکیت چیزی نماید. کودک آرزو می‌کند تمام اسباب بازی‌های اسباب بازی فروشی را داشته باشد، این نشانه‌ی خودخواهی نیست. به جای این که او را اذیت کنیم و به او طمع کار بگوییم. بهتر است به او بگوییم: تو دوست داری همه‌ی اسباب بازی‌ها مال تو باشد؛ اما اکنون یک اسباب بازی را انتخاب کن و اسباب بازی دیگر را نوبت بعد برایت می‌خرم. یا قبل از خروج از منزل با او قرار بگذارید که تو تنها می‌توانی یک اسباب بازی یا چیز دیگری بخری. با این کار از دعواهای بسیاری، خودداری می‌کنید. کودک، احساس می‌کند به علاقه‌ی او احترام می‌گذارید و او را درک می‌کنید.

نباید کودکی را که سرشار از نشاط و سرزندگی است، سرکوب کنیم؛ بلکه باید رفتار درست را در موقعیت‌های مختلف به او بیاموزیم. نباید از کودک خجالتی انتظار داشته باشیم مدت طولانی و به صورت مستقیم با شخص بزرگ‌تر صحبت کند. اما می‌توان از او درخواست کرد که شخصی با اخلاق و تربیت باشد.

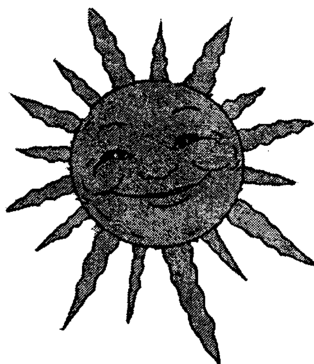
به چهره‌ی فرزندانتان نگاه کنید و به آنان کمک کنید تا احساس افتخار کنند و عزت نفس داشته باشند. احساس عزت نفس، یکی از مهم‌ترین زمینه‌های احترام به نفس و دوست داشتن آن است. کودکانی که خود را دوست دارند، نیازی نمی‌بینند که کارهای نادرست انجام دهند.

نباید فراموش کرد که فرزندان در دوران کودکی به سر می‌برند، بنابراین نباید سریع حکم را علیه او صادر کنیم. چرا که عقل او کامل و پخته نشده است. نباید کودک را متوقف کنیم و از انجام فعالیت باز داریم؛ بلکه باید او را تشویق کنیم. هم‌چنین کوتاهی او را گاهی به صورت آشکار و گاهی با گوشه‌ی چشم، درمان نماییم. به این وسیله راهی برای جریان آب فراهم کنیم و جلوی آن را سد نکنیم تا بعد از آن به سیلابی تبدیل نشود و زندگی ما را برباد دهد.

داستان خورشید و باد

ما به وسیله‌ی محبت و دوستی می‌توانیم چیزهایی را بگیریم که با قدرت نمی‌توانیم دریافت کنیم. داستان خورشید و باد این مسأله را برای ما بیان می‌کنند. روزی خورشید و باد با هم در مورد این که کدام یک قدرت بیشتری در حکومت بر هستی دارند، صحبت می‌کردند.

– باد با غرور گفت: من خیلی از تو قدرتمندتر هستم. هنگامی که قدرتم افزایش یابد، شهرها را ویران می‌کنم و کشتی‌ها را به وسط دریا می‌برم.



– خورشید به آرامی گفت: من هم قدرتمند هستم.

– باد، گفت: آیا در قدرت من شک داری؟ اکنون قدرتم را به تو ثابت می‌کنم. بیا مسابقه بدهیم. خورشید موافقت کرد.

– باد، چرخی زد و گفت: آیا این پیرمرد را می‌بینی که راه می‌رود؟ عبا و عمامه‌ی او را می‌بینی، آن را فوت می‌کنم، آن وقت

می‌بینی چه اتفاقی می‌افتد!

- خورشیدلبخندی زد. باد، به دمیدن پرداخت. آن مرد متوجه باد شدید شد؛ بنابراین عمامه‌ی خود را محکم با دست گرفت، وقتی که متوجه شدت باد شد، عبا را به دور خود پیچید، هر چه باد شدیدتر می‌شد آن مرد عبا و عمامه‌ی خود را محکم‌تر می‌گرفت. باد وزش خود را مدت ۱۰ دقیقه ادامه داد. اما نتیجه‌ای نگرفت و با نا امیدی توقف‌کرد.

خورشید به باد گفت: کارتو تمام شد؟ اکنون نوبت من است. خورشید شروع به تابیدن کرد، آن مرد، به مرور احساس گرما نمود و هنگامی که شدت حرارت خورشید بیشتر شد، احساس گرمای زیادی نمود؛ بنابراین بعد از۵ دقیقه، توان تحمل حرارت خورشید را از دست داد و عبای خود را درآورد.

با تأکید می‌گویم؛ ما می‌توانیم از برخوردهای شدید زیادی با فرزندانمان خودداری کنیم. البته این زمانی است که شیوه‌ی کنترل احساسات خود را بدانیم و با مسائلی که روزانه در برخورد با آنان برایمان پیش می‌آید، به آرامی و با حکمت، رفتار کنیم. قبل از این که چیزی به آن‌ها بگوییم، باید درمورد موضوع خوب بیندیشیم؛ چون ما از آنان انتقاد می‌کنیم تا رفتارشان را درست کنند. با این کار می‌خواهیم به اهداف خود برسیم که عبارت است از این که خودشان شخصیت‌شان را تغییر دهند و قانع باشند که این تغییر به نفع آن‌هاست.

مگس را به مسلسل نبندید



توپ و مسلسل برای کشتن مگس به کار گرفته نمی‌شود؛ چون نیازی به این همه قدرت نیست، باد ملایمی آن را به این طرف و آن طرف می‌برد و با مقدار کمی گاز سمی می‌میرد. از توپ برای نابودی اهداف بزرگ، استفاده می‌کنند.

این جاست که می‌گوییم: باید تنبیه، متناسب با اشتباه باشد. این مسأله، جایگاه ویژه‌ای در تربیت

کودکان، دارد و مبدأ تربیت انسانی به شکل عام است. شایسته نیست کسی به ما دشنام بدهد یا ما را بزند و ما او را به خاطر این اشتباه کوچک بکشیم. پس باید تنبیه، متناسب با اشتباه باشد.

تنبیه کسی که در مطالعه‌ی دروس مدرسه کوتاهی می‌کند با تنبیه کسی که حرف‌مادرش را گوش نکرده‌است، تفاوت دارد. تنبیه هردو با کسی که خواهرش را کتک می‌زند یا حیوانات را اذیت می‌کند، متفاوت است. هر اشتباهی تنبیه متناسب با خود دارد و نباید از آن حد تجاوز نمود. هنگامی که کودک برای اولین‌بار رفتار اشتباهی انجام می‌دهد، کافی است هنگام انجام رفتار اشتباه، به او اشاره کنیم، درست نیست او را از چیزهایی محروم کنیم. در برابر اشتباهی که محروم کردن کفایت می‌کند درست نیست او را ترک و با او دعوا کنیم. اگر دعوا کردن او را از انجام اشتباه باز می‌دارد، نیازی به زدن و اذیت کردن نیست، همان طور که اگر زخم با زدعفونی و باند پیچی، بهبودمی‌یابد، اصلاً نباید آن را عمل جراحی کنیم. هنگامی که کودک رفتار اشتباهی انجام می‌دهد، پدر یا مادر، او را تنبیه بدنی می‌کنند، اگربازهم همان اشتباه راتکرارکرد وشما وسیله‌ای غیراز زدن برای تنبیه اونداشتید چه‌کار می‌کنید؟!

تربیت یک دقیقه‌ای

دکتر اسپنسرجانسون، در کتاب«پدر یک دقیقه‌ای» می‌گوید: روش یک دقیقه‌ای، روش جدیدی است. انسان در ابتدا تصور می‌کند، روش ناآشنایی است؛ اما بعد متوجه می‌شود آن را به طور طبیعی تمرین می‌کند. ابتدا به فرزندانتان بگویید: شما نمی‌خواهید بر آن‌ها حکومت کنید یا آنان بر شما حکومت کنند. بگویید: نمی‌خواهید در خانه دیکتاتور باشید. به آنان بگویید: این رفتار را با آن‌ها ادامه می‌دهید. این آغازی برای تأدیب است. بگذارید فرزندانتان متوجه رفتار نادرست خود شوند و از آن اعلام ناخشنودی نمایند؛ اما از خود خشنود باشند. هرگاه فرزندتان دچار اشتباه شد به صورت مستقیم به چشمان او نگاه نکنید، بلکه کاری کنید که رفتار اشتباهش را مرور کند؛ سپس به او بفهمانید که از رفتارش

ناراحت هستید، بعد او را به حال خودش واگذارید تا در نصف اول یک دقیقه، متوجه احساس خود شود. نباید کودک به صورت مستقیم سرزنش و توبیخ شود، بلکه باید خودش سرزنش و توبیخ را احساس کند، به او زمان بدهید تا متوجه شود شما از رفتار او ناراحت هستید. این کار موجب می‌شود احساس آشفتگی خاطر کند. نفس عمیقی بکشید تا احساس آرامش کنید؛ سپس در نصف دوم یک دقیقه، چنان به چهره‌اش نگاه کنید که احساس کند همراه او هستید نه ضد او، او را دوست دارید. به او بگویید: کودک خوبی است و شما از او راضی هستید، اما رفتار او را نمی‌پسندید و از رفتارش ناراضی هستید؛ چون دوستش دارید، او را توبیخ و سرزنش می‌کنید. هم‌چنین در تمام امور به این شیوه و به آسانی و سهولت با او رفتار کنید.

تربیت در خلال نصف اول یک دقیقه مؤثر واقع می‌شود، زمانی که:

۱. فرزندتان را در سریع‌ترین زمان ممکن توبیخ کنید.

۲. به صورت مشخص به آنان بگویید چه‌کار کنند.

۳. احساس خود را در مورد رفتاری که از خود نشان داده‌اند به فرزندان، بگویید.

٤. چهار ثانیه سکوت کنید تا آن چه شما احساس کرده‌اید، درک کند.

– در لابه‌لای نصف دوم دقیقه:

۵. آرام باشید و به گونه‌ای فرزندان را لمس کنید که آنان را احساس کنید و در خلال آن، به آن‌ها یادآوری کنید که همراه آنان هستید نه ضدشان.

٦. به فرزندان یادآوری کنید که آنان اشخاص خوبی هستند، اما شما رفتار فعلی آنان را نمی‌پسندید.

۷. به فرزندان بگویید: شما را دوست دارم و آنان را در آغوش بگیرید.

۸. در جریان روز به سخن فرزندان گوش فرادهید و ببینید چه چیزی می‌خواهند به شما بگویند.

شما مقصر اصلی هستید، خود را سرزنش کنید

یکی از مادران با من تماس گرفت و در مورد فرزندش که دزدی کرده بود، از من راهنمایی خواست. هنگامی که از او خواستم جریان را برایم تعریف کند، گفت: فرزندش را در مدرسه‌ی غیرانتفاعی ثبت‌نام کرده، اما متوجه شده است که بعضی مواقع وسایل فروشنده‌ی دوره‌گرد و اسباب بازی مدرسه را با خود می‌آورد. هر روز پول بیشتری را بدون آگاهی فروشنده بر می‌داشت. از او پرسیدم چقدر پول جیبی به او می‌دهد ؟در جواب گفت: فلان مقدار. پرسیدم: ساندویچ برایش درست می‌کند؟ جواب داد هر روز ساندویچ پنیر و تخم مرغ برایش درست می‌کنم. به او گفتم: مدرسه‌ی غیرانتفاعی، از نظر مادی برای فرزند شما مناسب نیست؛ چون دوستانش هر روز چند هزار تومان با خود به مدرسه می‌برند، اما او مقدار کمی پول دارد. غذای همراه آنان اغلب، جگر، کباب و انواع دیگری است. فرزندش این‌ها را در مقابل چشمان خود می‌بیند و هنگامی که می‌خواهد پول اندکش را خرج کند، احساس ضعف می‌کند. هم‌کلاسی‌هایش رامی‌بیند که وسایل مورد نیاز خود را می‌خرند، بازهم پول دارند، او هم برای این که در برابر آنان کم نیاورد و هم‌کلاسی‌هایش او را مسخره نکنند، پول فروشنده را برمی‌دارد. بنابراین به او توصیه کردم که مدرسه‌ی غیر انتفاعی پول زیادی می‌خواهد، اما مهم‌تر از همه این که فرزندشان نیاز به هم‌کلاسی‌هایی دارد که در حد اجتماعی او یا نزدیک به آن باشند، در غیر این صورت او را مسخره می‌کنند؛ بنابراین از او خواستم مدرسه‌اش را تغییر دهد در غیر این صورت، فرزندش تبدیل به یک دزد می‌شود.

بهانه به کودک ندهید

بعض از والدین، بدون این که بدانند کلید مشکلات و جرایم را به فرزندشان، می‌دهند. یکی از والدین را می‌بینید که به فرزندش می‌گوید: فلان کانال را نگاه نکن؛ چون فیلم‌های بی‌ارزش دارد، بنابراین کودک حریص می‌شود تا ببیند چه فیلمی دارد، منتظر می‌ماند تا والدینش از خانه خارج شوند و در غیاب آنان، کانال

مورد نظر را نگاه کند. شاید اگر پدر در مورد آن هشدار نمی‌داد، کودک به آن نگاه نمی‌کرد.

مادری را می‌بینید که به پسرش می‌گوید: هنگامی که خواستی وارد اتاق خواهرت شوی، در بزن؛ چون احتمال دارد، لباس تنش نباشد و تو در آن حال او را ببینی. آن مادر، بهتر بود آداب اجازه گرفتن را به او می‌آموخت. همین کافی بود به او بیاموزد قبل از رفتن پیش کسی، اجازه بگیرد، نیاز به این همه توضیح نبود تا او را کنجکاو کند و به دنبال کشف چیزی باشد.

شکستی که کودک در دوران کودکی با آن روبه‌رو می‌شود، در تمام طول زندگی تأثیر منفی بر او می‌گذاردو اغلب کسانی که از نداشتن اعتماد به نفس شکایت می‌کنند، در کودکی مورد تمسخر دیگران قرار گرفته‌اند یا آنان را شکست‌خورده نامیده‌اند. هم‌چنین افراد درون‌گرا و خجول این گونه هستند.

از آیات قرآنی بر می‌آید که برادران یوسف در مورد راه رهایی از دست یوسف با هم اختلاف نظرداشتند. هنگامی که پدرشان دلیل قانع کننده به آنان نشان داد، احساس خوش‌حالی نمودند. یعقوب گفت: ﴿إِنِّي لَيَحْزُنُنِي أَنْ تَذْهَبُوا بِهِ وَأَخَافُ أَنْ يَأْكُلَهُ الذِّئْبُ وَأَنْتُمْ عَنْهُ غَافِلُونَ﴾.[1] «اگر او را از پیش من دور کنید و ببرید، ناراحت و غمگین می گردم. می ترسم که شما از او غافل شوید وگرگ وی را بخورد». فرزندانش، پیش پدرشان آمدند و به دروغ گفتند: گرگ یوسف را خورده‌است. علی رغم این که گرگ او را نخورده‌بود، بلکه او را در چاه انداختند و بعد همان گونه که در تفاسیر نقل شده‌است، لباس خون‌آلود و سالم یوسف را برای پدر آوردند. یعقوب، به آن‌ها گفت: زمانی که گرگ فرزندم را می‌خورده خیلی مهربان بوده؛ چون لباس‌های او را پاره نکرده است.

---

۱. یوسف/۱۳.

والدین، همیشه به یاد داشته باشند، نباید کلید جرایم را در اختیار فرزندانشان قراردهند، همان کاری که فیلم وسریال‌های تلویزیونی، انجام می‌دهند. مثل برنامه‌هایی که جرایم اتفاق افتاده را مفصل، بیان می‌کنند تا مردم مواظب باشند. در حالی که راه‌های ارتکاب جرم را به مجرمان یاد می‌دهند تا در هنگام انجام جرم از آن استفاده کنند. همان گونه اصول جرایم را به فرزندان هم می‌آموزند.

گناه کودکان چیست؟

والدین و مربیان، باید بدانند برخورد تند والدین‌شان در کودکی، نباید دلیل توجیهی باشد تا آنان هم این رفتار را با فرزندان خود داشته باشند. جای تعجب است که گاهی می‌شنویم، می‌گویند: زمانی که کودک بودیم، آن‌قدر کتک می‌خوردیم که خون از بدنمان جاری می‌شد، اما با وجود این، مرد شدیم. کسانی که والدین‌شان آن‌ها را در کودکی به خاطر یک اشتباه، مانند حیوان آویزان کرده و شکنجه نموده‌اند، همین کار را با فرزندانشان تکرارمی‌کنند. کسی که هنگام کودکی در یک اتاق تاریک برای چند روز حبس شده‌است، در بزرگی همین کار را با فرزندش تکرارمی‌کند. ۸۵٪ کسانی که در کودکی تحت فشار، خشونت و برخورد تند بوده‌اند، همین رفتار را با فرزندان‌شان تکرارمی‌کنند.

تحقیقات، نشان داده‌اند، اضطراب کودکان، انعکاس اضطراب یا اشتباهات رفتاری والدین و بزرگ‌ترهاست. روان‌پزشک، هیچ وقت رفتار کودک را به دور از رفتار اطرافیانش، بررسی نمی‌کند. شاید به همین دلیل است که می‌بینیم تحقیقات در مورد افزایش مشکلات کودکان سخن می‌گویند؛ چون فضای خانوادگی انباشته از مشکلات و نابه‌سامانی‌هاست. بنابراین نسل اندر نسل، دچار این مشکل می‌شوند. هیچ‌کدام از آرامش روانی که یکی از نیازهای اساسی روانی افراد است، برخوردار نیستند.

اغلب مشکلات کودکان، ناشی از اشتباهات تربیتی و محیط اجتماعی است. کودکی که پدر و مادرش را می‌بیند دعوا می‌کنند و صدایشان را بلند می‌نمایند و از کلمات زشت استفاده می‌کنند، او نمی‌داند که با تکرار این مسائل رفتار خوب

یا نادرستی را یاد می‌گیرد. این‌جا باید گفت: پدر ومادر، گناه‌کارند نه کودک.

کسی که مادرش را کتک می‌زند یا او را می‌کشد، به احتمال زیاد به خاطر تضعیف شخصیت او در کودکی بوده‌است. مادر در آن دوران به جای راهنمایی و آموزش، از راه آسان استفاده‌کرده‌است. هنگامی که کودک رفتار نادرستی انجام داده، مادر به او گفته‌است: هر وقت پدرت برگشت به او می‌گویم، چه‌کار کردی. بهتر بود مادر، فرزندش را در این حالت و در صورت نیاز، تنبیه می‌کرد، نه این که ضعف شخصیت خود را در ذهن کودک قراردهد. چون کسی که او را محاسبه و تنبیه می‌کند، پدر است نه مادر. بنابراین حرف پدر را گوش می‌کند، اما به حرف مادر، اهمیتی نمی‌دهد و این کار را ادامه می‌دهد تا بزرگ می‌شود. هرگاه پدر او را از چیزی محروم کرد، مادر آن را در نبود پدر، به کودک می‌دهد. این مادر، از نظر شخصیتی ضعیف است. هنگامی که مادر، به مرور پیر شد، پسر او را کتک می‌زند تا پولش را بگیرد؛ چون در کودکی به او نبخشیده و چیزی به او نداده‌است.

مادر، از ناسازگاری فرزندش شکایت می‌کند و می‌گوید: خواهر و دوستانش را کتک می‌زند و اسباب‌بازی‌هایش را می‌شکند. او فراموش کرده‌است که دلیل اصلی ناسازگاری فرزندش، خود اوست. چون هنگام کودکی، برادرش را بر او برتری داده بود و او را از ابراز محبت و علاقه نسبت به برادر کوچکش که تازه متولد شده‌بود، منع کرده و او را به خاطر کوچک‌ترین اشتباه، به شدت تنبیه کرده‌است. وقت زیادی را تنهایی در کنار تلویزیون نشسته تا فیلم‌های کارتونی مثل تام و جری را که اغلب با هم دعوا می‌کنند، نگاه کند. به همه این والدین می‌گوییم:

شما مقصرید؛ پس تنها خود را سرزنش کنید.

تربیت با رنگ‌ها

رنگ‌ها، عناصر اصلی در روابط انسانی هستند و عامل مهمی در فعالیت‌های مثبت و منفی انسان، می‌باشند. خداوند، طبیعت را با رنگ‌ها آفریده وآن را برای نگاه کردن با چشم، آراسته است و برای ما مناسب است.



از موضوع« تربیت با رنگ‌ها» تعجب نکنید. زمانی اهمیت آن را درک می‌کنیم که بدانیم رنگ‌ها تأثیر زیادی روی حواس ما دارند، نباید رنگ‌ها را به صورت اتفاقی انتخاب کنیم، بلکه باید رنگ‌آمیزی دیوار اتاق، هدفمند و انتخابی باشد. هم‌چنین انتخاب لباس، فرش، پرده‌ها و.. . در روحیه‌ی فرزندانمان تأثیر زیادی دارند. از جمله مسائل زیر:

۱. اتاق رنگ‌آمیزی شده با رنگ زرد یا لامپ زرد رنگ با گذشت زمان، موجب اضطراب و انفعال کودک می‌شود. یکی از ساختمان‌های ایالت نیوجرسی امریکا با رنگ زرد رنگ‌آمیزی شده بود، ساکنان ساختمان مقابل چندین مورد شکایت کردند و در شکایت خود می‌گفتند که رنگ زرد موجب اضطراب، فشار روانی و جسمی آنان شده‌است.

۲. از نظر علمی ثابت شده‌است کسی که از خستگی، فرسودگی و پریشانی رنج می‌برد، باید به رنگ زرد نگاه نکند؛ چون موجب افزایش احساس پریشانی می‌شود و انسان احساس می‌کند می‌خواهد بالا بیاورد.

۳. مخلوط رنگ‌های زرد و قرمز با هم، حرارت و گرمی ایجاد می‌کنند و موجب سرزندگی، نشاط و تحرک زیاد می‌شوند. می‌توان از این رنگ‌ها برای میز تلویزیون استفاده کرد تا فرزندان به صورت مداوم به تلویزیون نگاه نکنند.

٤. رنگ قرمز شفاف، نشاط و فعالیت انسان را حدود ۱۰٪ افزایش می‌دهد. رنگ آمیزی اتاق کودک کسل و بی تحرک با این رنگ، موجب فعال شدن و پر تحرکی او می‌شود.

۵. رنگ قرمز، از رنگ‌هایی است که حس غذا و آب خوردن را تحریک

می‌کند. این رنگ برای کودکی که غذا نمی‌خورد یا بسیاری از آن‌ها را نمی‌پسندند، سودمند است. رنگ قرمز سفره یا زیرانداز سفره، موجب می‌شود اشتهای کودک برای خوردن غذا بیشتر شود.

٦. رنگ‌آمیزی اتاق، رنگ قرمز یا آویزان کردن پوسترهای قرمز رنگ، موجب احساس قدرت و توانایی می‌شود، اما در عین حال موجب برانگیختن خشم کودک و تحریک او می‌شود. هم‌چنین موجب بالا رفتن فشار خون در دعوای کودکان می‌گردد. رنگ چراغ یک کارگاه عکاسی در فرانسه، به قرمز تغییر داده شد، این کار باعث شد روزانه میان کارگران درگیری‌های زیادی رخ‌دهد که بعد از تغییر رنگ متوجه شدند درگیری‌ها، تمام شد.

۷. رنگ سیاه کسالت و سستی می‌آورد. کارگران یک کارگاه از سنگینی صندوق‌های سیاهی که روزانه حمل می‌کردند، شکایت داشتند. اما هنگامی که مدیر کارگاه تصمیم گرفت رنگ صندوق‌ها را به سبز تغییر دهد، علی‌رغم تغییرنکردن وزن صندوق‌ها، شکایت تمام شد. بنابراین باید از فرزندانمان بخواهیم در صورت امکان در خانه از این رنگ استفاده نکنند. نباید کیف مدرسه‌ی آنان سیاه باشد و از تخته‌ی سیاه استفاده نکنند. بسیاری از کودکان احساس کسالت می‌نمودند و فکر می‌کردند درس مدرسه سخت است تا این که مشخص شد دلیل اصلی در تخته سیاه، نهفته است.

۸. رنگ سبز، رنگ درختان است. سبز، یکی از رنگ‌های سرد است که به بردباری و تحمل زیاد، کمک می‌کند. کسانی که در مناطق روستایی زندگی می‌کنند، آرام و بردبارتر از دیگران هستند و طبیعت آرامی دارند. به همین دلیل در رنگ‌آمیزی بیمارستان‌ها از رنگ سبز استفاده می‌کنند؛ چون به آرامش بیماران و پزشکان که لباس سبز پوشیده‌اند، به ویژه هنگام عمل جراحی کمک می‌کند. مکانی در کنار رودخانه‌ی تایمز لندن، رنگ سیاه داشت، این مکان اغلب شاهد خودکشی مردم بود که بعد از تغییررنگ آن به سبز، تعداد خودکشی در آن مکان کاهش یافت.

۹. استفاده از رنگ آبی در کاهش فشار خون و کنترل ضربان سریع قلب،

تقویت فکر و تخیل، مؤثر است. این رنگ آرام‌بخش است. بهتر است رنگ بالش‌ها آبی باشد؛ چون به عدم پریشانی خاطر و نگرانی به ویژه هنگام شب، کمک و مانند رنگ سبز عمل می‌کند. از سوءهاضمه جلوگیری می‌نماید. بهتر است غذا را برای کسی که مشکل سوءهاضمه دارد، روی سفره‌ی آبی‌رنگ بگذاریم.

۱۰. کودکی که اعتماد به نفس چندانی ندارد و علاقه‌ای به مدرسه و خانه نشان نمی‌دهد و احساس امنیت نمی‌کند، بهتراست زیاد رنگ آبی را در اطراف خود ببیند؛ چون برای او خیلی مفید است. این رنگ، نمادی برای طبقات اجتماعی بالا محسوب می‌شود. بسیاری از شرکت‌های تبلیغاتی، از این رنگ استفاده می‌کنند تا رسالت تبلیغاتی خود را به مردم برسانند. هم‌چنین نیروی دریایی از این رنگ برای لباس سربازان استفاده می‌کند تا اعتماد و دوستی را تقویت کند.

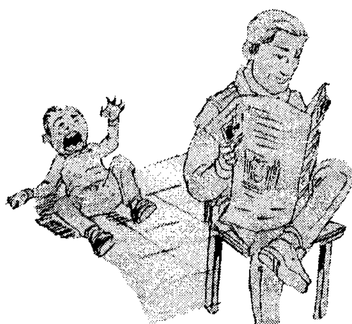
۱۱. رنگ سفید، رنگ پاک، شفاف و نورانی است. نماد برائت و انسجام است. زمینه‌ی راحتی و آرامش و احساس وسعت مکان را در دکوراسیون خانه، فراهم می‌کند.

۱۲. خوب است از فرزندانمان بپرسیم، اگر آسمان قرمز رنگ، درختان سفید، آب زرد رنگ، موز آبی و سیب رنگ سیاه می‌داشت، چه اتفاقی می‌افتاد؟ به طور خلاصه باید گفت: خداوند این هستی را با رنگ‌های مختلف آفرید و آن را برای چشم‌های ما خوشایند نمود. هر تغییری که در آن ایجاد شود، تأثیر بدی در وجودما می‌گذارد. فسبحان‌الله مبدع الکون.

بی‌توجهی ارادی

این اندیشه به عنوان نتیجه‌ی تمرکز روی رفتارهای خوب مورد توجه قرارگیرد و وسیله‌ی مهمی در رفتار با کودکانی است که مدام سعی می‌کنند، جلب توجه نمایند یا رفتارهای بدی انجام دهند. بی‌اعتنایی نسبت به رفتارهای بد به معنای فرصت دادن به کودک برای انجام کارهای زشت نیست، بلکه به خاطر

کنترل است؛ چون کودک برای تحریک و تحت فشار قراردادن شما، رفتارهای عجیب وغریبی انجام می‌دهد.



بی‌توجهی به کودک، در نگاه اول با روش‌های تربیتی درست در تعارض است و این گونه تصور می‌شود که به کودک اجازه می‌دهد، رفتار نادرست خود را ادامه دهد. اما کودکان، در اغلب اوقات سعی می‌کنند توجه شما را با شیوه‌ای که می‌دانند، جلب کنند که یکی از آن‌ها تحریک شماست. هنگامی که نمی‌توانید خشم خود را کنترل کنید، در واقع به آن‌ها نشان می‌دهید که توان کنترل کارهای آنان را ندارید. اما اگر روش تجاهل را به کار بگیرید، در پایان متوجه می‌شوید کودکان لجباز هم، تسلیم می‌شوند. البته نباید انتظار داشته باشید این حادثه فوراً، اتفاق بیفتد. مهم این است که این کار را ادامه دهید و به کودک نشان دهید که توجهی به رفتار او ندارید. اگر یک بار در برابر کودک تسلیم شوید، متوجه خواهید شد که کودک قدرت ادامه‌ی این رفتار را درآینده دارد. به محض این که ببیند یک بار تسلیم شدید، می‌داند امکان دارد شما را در دفعات بعدی نیز، تسلیم کند.

آرامش خود را حفظ کنید، صدایتان را پایین بیاورید، نشان ندهید که چیزی شما را به تعجب واداشته است. به جای توجه به کودک، روی چیزهای مثبت تمرکز کنید. مثل مرتب کردن زیرانداز و توجه به برادر یا خواهرش و صحبت کردن با آن‌ها، در مورد مسائل روزانه.

بهتر است به روش درستی توجه کنید، آن وقت کودک به سرعت متوجه می‌شود، تنها راهی که می‌تواند توجه شما را از طریق آن، جلب نماید، انجام کارهای مثبت و پیروی از قوانین است. کودکان، در پایان متوجه می‌شوند، رفتارهای نادرست، هیچ نتیجه‌ای در برندارد و بهترین اوقات، زمانی است که با والدین خود هماهنگ هستند.

توبیخ، خشونت یا مجادله با کودکان، هنگامی که نمی‌دانند چه چیزی باعث شده‌است این کار را انجام دهند، نتایج عکس می‌دهد. به همین دلیل بی‌توجهی و نادیده گرفتن رفتار کودک، بهترین راه حل است. تجاهل، در بعضی مواقع به جای توجه بیشتر یا رفتار ضد او انجام دادن، راه‌حل مناسبی است. به یاد داشته باشید اغلب کودکان، نمی‌دانند چه کار می‌کنند، اگر بدون دست دادن، شوخی و... بنشینید و به آنان توجه نکنید متوجه می‌شوند، چرا این کار را انجام می‌دهید؟ چون محل توجه نیستند؛ بنابرای خود را جمع و جور می‌کنند.

یکی دیگر از روش‌ها، جلب توجه کودک به مسائل دیگر اطراف است تا او را با این وسیله، از کار نادرست، منصرف کنیم. یکی از انواع رفتارهایی که می‌توان از طریق تجاهل اصلاح نمود: گریه‌ی مداوم و خودداری از خوردن غذا است. برای این که بی‌توجهی مؤثر واقع شود و نتیجه‌ی دل‌خواه بدهد و کودک از انجام رفتار منفی دوری کند، باید شروط زیر مهیا شوند:

۱. صبر مستمر در اجرای روش تجاهل- به ویژه زمانی که کودک به هشداردادن عادت کند و بی‌توجهی از والدین نبیند-گاهی بی‌اعتنایی موجب افزایش رفتارنادرست می‌شود تا با این کار به والدین فشار بیاورد و آنان خواسته‌ی او را برآورده کنند.

۲. هنگام بی‌توجهی به کودک و بی‌اعتنایی نسبت به رفتار او، باید از نگاه زیر چشمی به کودک خودداری کنیم تا از روی چهره‌ی مربی متوجه اصل موضوع نشود.

۳. زمانی که نسبت به کودک بی‌اعتنایی می‌کنید باید از نظر مکانی از او دور شوید؛ چون نزدیکی، موجب کمک به رفتار نادرست او می‌شود. اغلب موجب سکوت و دست برداشتن کودک از گریه و دادو بیداد نمی‌شود. اگر کودک مطمئن شود کسی صدای او را نمی‌شنود و او را نمی‌بیند، حتماً سکوت می‌کند.

٤. سعی کنید در حالت بی‌اعتنایی به کودک، قیافه‌ی خود را بی‌خیال نشان دهید و از نگاه زیر چشمی، اظهار خشم یا ایستادن در برابر او جلوگیری کنید تا رفتار نادرست خود را تغییر دهد؛ چون بی‌توجهی منظم و دقیق، موجب می‌شود

کودک متوجه رفتار نادرستش گردد.

۵. در زمان بی‌توجهی به کودک، با او گفت‌وگو و مجادله نکنید.

٦. باید به محض این که کودک رفتار نادرست را انجام داد، به او بی‌اعتنایی کنید.

۷. هرگاه رفتار نادرستی انجام داد و مشکلاتی به وجود آورد، دیگر کودکان را کتک زد، به آنان دشنام داد یا وسایلش را شکست، باید به او بی‌اعتنایی نمود.

توجه:

دانشمندان، به عنوان یکی از اصول موفقیت در درمان به وسیله‌ی بی‌اعتنایی، توصیه می‌کنند، رفتار کودک مورد بی‌اعتنایی قرارگیرد نه شخصیت او. بنابراین می‌طلبد کودک را به صورت درست و با وسایل مختلف از جمله اظهار محبت، توجه‌کردن و مشارکت در کار خوب، یاری نمود، البته به شرطی که رفتار نادرست را متوقف کند.

هدف از تجاهل و بی‌اعتنایی به کودک این است که از بعضی رفتارهای نادرست و زشت دوری کند. کوتاه‌ترین را تربیت کودک عبارت است از: توجه درست، رعایت و تعریف و تمجید از توانایی‌های او. این کار موجب تقویت روابط میان والدین می‌شود و آثار مثبتی بر او دارد.

با هم بیندیشیم

عبارت‌های اشتباه را انتخاب و تصحیح کنید:

۱. رفتارسوء، رفتار زننده‌ای است مثل لج‌بازی و زیاده‌روی در خوردن غذا.

۲. تعریف، تمجید و پاداش، رفتار نادرست را به دنبال دارد.

۳. تبدیل شکست به همت و فعالیت از مظاهر کمک‌های اولیه‌ی روانی است.

٤. تنبیه، یکی از اصول عملی تربیت است.

۵. ۸۵٪ از کسانی که در کودکی تحقیر می‌شوند، این کار را با فرزندانشان، تکرار می کنند.

٦. تنبیه، با توجه به رفتار نادرست و فردی که رفتار نادرست را انجام داده است، متنوع می‌باشد.

۷. تنبیه بدنی کودک، موجب افسردگی او می‌شود.

۸. پاداش، موجب افزایش رفتار خوب کودک می‌شود؛ اما رفتار نادرست او را کاهش نمی‌دهد.

۹. اتاقی با رنگ زرد، رنگ‌آمیزی شده‌است یا لامپ زرد رنگ دارد، به مرور زمان موجب آشفتگی و اضطراب کودک می‌شود.

۱۰. تنبیه و کتک زدن، دو طرف یک عمل واحد هستند.

خلاصه

در بخش چهارم پیرامون روش‌های اساسی تعدیل رفتار فرزندان، سخن گفتیم و با بعضی از مفاهیم غلط و دخالت‌های نادرست مربیان، شروع کردیم و با تفاوت قایل شدن میان رفتار سوء یا کوتاهی در رفتار کودک، ادامه دادیم؛ سپس در مورد گام‌هایی که لازم است در زمان شکل‌گیری رفتار کودک برداریم تا رفتار او تعدیل شود، سخن گفتیم. این را در ضمن پنج‌گام اساسی، بیان کردیم. بعضی معیارهای مهم تربیتی را برای جداکردن مشکل فعلی و طبیعی در رفتار کودک، ذکر کردیم. از جمله کمک‌های اولیه روانی و تربیتی دقیق را می‌توان نام برد. هم چنین در مورد استفاده‌ی تربیتی از رنگ‌ها و روش تجاهل، صحبت کردیم. در مورد قوانین پاداش، تنبیه و کیفیت استفاده از آن‌ها به شکل بهتر، سخن گفتیم.

بخش پنجم: چگونه فرزندانتان را خوش‌حال می‌کنید؟

- مقدمه
- جدول
- به احساسات کودک احترام بگذارید
- به کودک لبخند بزنید
- با کودک بازی کنید
- به کودک اعتماد به نفس دهید
- کودک را دوست داشته باشید
- دستاوردهای کودک را متلاشی نکنید
- مانند مرد با او رفتار کنید و او را مثل کودک، محاسبه کنید
- نماینده‌ی کودک نشوید
- به کودک اهانت نکنید
- کودک را با دنیای خودش تنها بگذارید
- به حرف‌های کودک گوش فرادهید
- با کودک ارتباط داشته باشید
- پرنده را از قفس آزاد کنید
- با هم بیندیشیم
- خلاصه



مقدمه

خوش‌حالی، احساسی درونی است که کودک آن را از طریق لبخند، بازی و رفتارش با افراد خانواده و غیره، بیان می‌کند.

خوش‌حالی، یک احساس درونی است، هنگامی که می‌خواهیم آن را برای فرزندانمان فراهم کنیم، باید روی مسائل درونی تمرکز کنیم. نباید روی تهیه‌ی اسباب‌بازی، هدیه، لباس، غذا و نوشیدنی، تمرکز نماییم؛ چون همه‌ی انواع این اشیا سعادت حقیقی را به اندازه‌ی مسائلی که در مورد آن صحبت می‌کنیم، برای کودک فراهم نمی‌کنند.

از نظر تربیتی، درست نیست هرگاه از والدین بپرسند چقدر وقت خود را با فرزندان سپری می‌کنید؟در جواب بگویند: اسباب‌بازی‌های زیادی برایش خریده‌ام، کامپیوتر و پلی استیشن دارد، هروقت دلش بخواهد می‌تواند بازی کند یا به تلویزیون نگاه کند. والدین نمی‌دانند، اشیا رابا این کار، جانشین خود در تربیت کودکان، کرده‌اند. این مسأله خیلی خطرناک است، حداقل ضرر آن، محروم کردن کودک از سعادت حقیقی است، برعکس آن‌چه والدین معتقد هستند. کودکان از خلال نگاه خودشان احساس خوشبختی و سعادت می‌کنند نه از لابه‌لای نگاه والدین. در بخش‌های بعدی مؤلفه‌های سعادت حقیقی کودک را به تفصیل می‌آوریم.

پرسش‌نامه (آیا فرزندانتان را، خوش‌حال می‌کنید؟)

ردیف	موضوع	بله	گاهی	خیر
۱	معتقدم رفتار فرزندم، از علاقه‌ی من به او می‌کاهد.			
۲	احساس می‌کنم ضرورت دارد بیش از حد به احساسات فرزندم احترام بگذارم.			
۳	آزادی کامل را در هر چیزی به فرزندم می‌دهم، این حق اوست.			
٤	مانند مرد با فرزندم رفتار می‌کنم، هروقت کار نادرستی کرد، همان‌گونه او را محاسبه می‌کنم.			
٥	معتقدم کودکان همان‌طور که به کسی نیاز دارند مخارج زندگی آنان را تأمین کند، به کسی هم نیاز دارند به حرف آنان، گوش کند.			
٦	هنگامی‌که فرزندم عصبانی می‌شود، حتی اگر به من دشنام بدهد، برای او عذر می‌آورم.			
۷	برای همدردی با کودک، فکر می‌کنم باید او را از گریه‌کردن بازدارم.			
۸	فکرمی‌کنم، لبخند همیشگی من در برابر فرزندم، تأثیر تربیتی ندارد.			
۹	از بازی با فرزندانم، ناراحت نمی‌شوم، حتی اگر روی پشتم سوارشوند.			
۱۰	هر روز چند بار به فرزندم می‌گویم دوستت دارم.			
۱۱	برایم مهم نیست که فرزندم از حضور من خوش‌حال است یا نه، چون کودک است ونمی‌فهمد.			

به احساسات کودک احترام بگذارید

بازی با احساسات کودک، یکی از اشتباهات فاحشی است که بعضی از والدین دچار آن می‌شوند. دلیل اصلی آن‌هم به خود والدین مربوط می‌شود؛ چون پدر ومادرشان به آنان یاد نداده‌اند تا به احساسات فرزندان‌شان، احترام بگذارند. بنابراین فکر می‌کنند، کودک موجود زنده‌ای نیست که عواطف و احساسات داشته باشد.

کودک، از ابتدای دو سالگی به تقدیر و احترام نیاز دارد. درک می‌کند در خانواده دارای جایگاهی است. اگر این نیاز برآورده نشود، به رفتارهای ناپسند، پناه می‌برد تا توجه والدین را جلب کند. با زبان حال می‌گوید: باید درک کنید که من ارزش‌دارم و شخص مستقلی هستم. بنابراین می‌بینیم که لج‌بازی، خودشیرینی و تمارض می‌کند یا حرف دیگران را گوش نمی‌کند. فریاد می‌زند، غذای کم می‌خورد. البته این‌ها بیماری نیستند؛ بلکه کارهای جانبی هستند که برای جلب توجه، انجام می‌دهد تا بگوید: او به احترام و توجه اهل خانه نیاز دارد.

نشانه‌های احترام به احساسات کودک

باید کودک را به تنهایی توجیه کرد. اگر جلوی مردم اشتباهی انجام داد، باید در صورت امکان به تنهایی با او صحبت کرد و او را راهنمایی نمود، بدون این که دیگران بشنوند.

نباید رفتار نادرست کودک، وسیله‌ای برای تجریح احساسات و اهانت به او شود. یکی از اصول تنبیه آن است که احساسات کودک را، جریحه‌دار نکنند. مثلاً: نباید کودک را در برابر هم‌کلاسی‌ها یا دوستانش توبیخ کنیم و حرف‌های نادرست به او بگوییم یا او را مسخره کنیم. این روش‌ها کودک را از اشتباه باز نمی‌دارد؛ بلکه او را وا می‌دارد جهت انتقام گیری به خاطر تنبیه، کارهای نادرست انجام دهد.

یکی از والدین که مشغول رسیدگی به ماشینش بود در آن حال فرزندش با او صحبت می‌کرد، اما او توجهی نمی‌نمود. فرزندش به او گفت: پدر، قیمت این ماشین چند است؟پدر به او گفت: وقتی که می‌بینی توجه زیادی به آن دارم، حتماً گران‌قیمت است. فرزندش به او گفت: اما من هیچ ارزشی ندارم و گرنه همان توجهی که به ماشین می‌کنی به اندازه‌ی آن به من می‌کردی!

خیلی مهم است زمانی را به کودک اختصاص دهیم. مربیان گرامی، زمانی که فرزندتان با شما صحبت می‌کند هرچه در دست دارید برزمین بگذارید و به حرف او گوش دهید. تمییز کردن ماشین، خواندن روزنامه، نگاه به تلویزیون و... را کنار بگذارید و به او توجه نمایید. در غیر این صورت، کودک آداب گفت‌وگو را چگونه بیاموزد و چگونه بفهمد در خانه احترام دارد و برای او ارزش قایل هستند.

هماهنگ شدن با احساسات کودک

کودک نمی‌تواند احساسات خود را پنهان کند. اگر به احساسات کودک بی‌توجهی کنیم موجب اذیت او می‌شود. کودک از والدینش می‌خواهد هرگاه عصبانی و غم‌گین می‌شود، احساسات او را بفهمند. وقتی که از طرف والدین واکنشی نمی‌بینند، برمی‌آشوبد. والدین، علت آشوب کودک را نمی‌دانند؛ اما می‌توانند یاد بگیرند که چگونه رفتار فرزندشان را بفهمند و با او تعامل نمایند. می‌توانند این مهارت را با صبر و تمرین، بیاموزند.



این کودک ۹ سال دارد، با عصبانیت از مدرسه برگشته‌است و به خاطر رفتار بد معلم با او از مادرش، شکایت می‌کند.

– به مادرش گفت: از معلم بدم می‌آید؛ چون کتاب ریاضی را فراموش کرده‌بودم، بر سرم داد زد.

– مادرش در حالی که می‌خواست خشم او را فرونشاند از او پرسید: آیا برخورد او تو را خیلی اذیت کرد؟

– فرزند جواب داد: یکی دیگر ازهم‌کلاسی‌هایم کتابش را فراموش کرده بود؛ اما مثل من بر سر او داد نکشید.

– مادر جواب داد: آیا احساس کردی رفتاری غیر عادلانه داشت.. . این طور نیست؟

– فرزند فوراً جواب داد: من آرزو می‌کردم، اگر می‌توانستم از او انتقام می‌گرفتم.

– مادر در حالی سعی می‌کرد خشم فرزندش را فرونشاند، گفت: حرف‌هایت نشان می‌دهد تو خیلی از دست معلم عصبانی هستی.

در این لحظه خشم دختر به مرور کم‌تر می‌شد، بعد از مدتی خشم خود را از معلم فراموش کرد و همراه برادرش برای دوچرخه‌سواری بیرون رفتند.

این کودک، از والدینش می‌خواست او را درک کنند و احساسات او را در قبال معلمش، تأیید نمایند. مادر آن‌چه فرزندش می‌خواست به او داد؛ بنابراین خشم او را با مهارت تمام کنترل نمود. هر پدر و مادری می‌تواند این مهارت را با صبر و بردباری کسب کند.

واکنش بسیاری از مادران در چنین موقعیتی به خاطر بی‌توجهی به احساسات فرزندشان، موجب خشم بیشتر او می‌شود. مثلاً به او می‌گویند: تو مستحق تنبیه بودی یا از فرزندشان ضد معلم دفاع می‌کنند یا این که اصلاً به اتفاقی که برای فرزندشان رخ‌داده‌است، اهمیت نمی‌دهند. اما این مادر، خشم فرزندش را با صحبت کردن فرونشاند و به نتیجه‌ی مثبت دست یافت.

گوش دادن و بازسازی احساسات

«فیتزوف دیدسون» دانشمند روان‌شناس امریکایی در کتاب «چگونه با محبت قاطع می‌شوید؟» تأکید می‌کند: راه جدیدی برای کنترل و دفع خشم کودک وجود دارد که سه اصل اساسی دارد و عبارتند از:

۱. با دقت به حرف‌های فرزندتان گوش کنید.
۲. سعی کنید آن‌چه می‌خواهید بگویید، در ذهنتان قراردهید.
۳. سعی کنید احساسات کودک را با استفاده از تغییرات مناسب به صورت مستقیم، کنترل کنید.

کودک در این هنگام متوجه می‌شود که احساسات او را درک کرده‌اید؛ چون آن‌ها را از زبان شما می‌شنود، این کار به آرامش روانی او، کمک می‌کند.

با هم وضعیت کودک ۱۰ ساله‌ای را بررسی می‌کنیم که از امتحان ریاضی فردا، می‌ترسد. درمورد نگرانی و فشاری که احساس می‌کند با مادرش، سخن می‌گوید:

– کودک: مادر، می‌توانم در مورد چیزی که آزارم می‌دهد با تو صحبت کنم؟
– مادر: بله، به من بگو چه چیزی تورا نگران کرده‌است؟
– کودک: فردا امتحان ریاضی دارم و خیلی می‌ترسم.. . می‌ترسم، نمره‌ی کم بگیرم.
– مادر: فرزندم، این فکر نادرست را کنار بگذار، تو در درس ریاضی نمرات خوبی داری. قبلاً چند بار امتحان ریاضی داده‌ای. .. آیا این درست نیست؟
– کودک: اما مادر. ..
– مادر: اما چی ؟.. . این افکار منفی را کنار بگذار، تصور نکن این چیزهای بد برای تو اتفاق می‌افتد. مثبت اندیش باش و خوب درس بخوان، حتماً قبول می‌شوی.
– کودک: بله مادر، حتماً تلاش می‌کنم.

بعد از این که کودک نتوانست کاری کند که مادرش احساسات او را درک و با او همراهی کند و واکنش مناسب نشان دهد، گفت‌وگو به پایان رسید.

مادر، در گفت‌وگو با فرزندش نتوانست به احساسات او جواب مثبت بدهد و او را درک و نگرانی او را رفع کند؛ چون او با دید عقلانی به موضوع نگاه می‌کرد، علی رغم این که با احساسات وعواطف او ارتباط داشت. مادر متوجه نشد و بعد از مدتی عین همان گفت‌وگو میان او و فرزندش تکرار شد که در پایین می‌آید:

– کودک: مادر، می‌توانم در مورد چیزی که آزارم می‌دهد با تو صحبت کنم؟

– مادر: بله، بگو ببینم چه چیزی تو را آزار می‌دهد؟

– کودک: فردا امتحان ریاضی دارم و از این که نتوانم نمره‌ی قبولی بگیرم، خیلی نگرانم.

– مادر: می‌توانی بیشتر توضیح دهی، چرا این بار از مردودی در ریاضی می‌ترسی، در حالی که قبلاً نمرات خوبی گرفته‌ای.

– کودک: می‌دانم، اما امتحان این بار، فرق می‌کند. ما باید مسائل را با روش جدیدی حل کنیم. من آن روش را تمرین نکرده‌ام؛ بنابرای خیلی می‌ترسم.

– مادر(عبارت‌های فرزندش را به شکل دیگری تکرار می‌کند): آری این امتحان چون با امتحانات قبلی فرق دارد تو را می‌ترساند؛ چون باید مسائل را با روش جدیدی حل کنی که آن را تمرین نکرده‌ای.

– کودک(با شور ونشاط): بله این گونه است. روش جدید را چهار بار تمرین و تکرار کردم؛ اما چیزی نفهمیدم.

– مادر: ترس تو طبیعی است؛ چون چهار بار تمرینات را حل کردی؛ اما چیزی نفهمیدی.

– کودک: مادر، می‌توانی در حل این مسائل به من کمک کنی؟اگر با نکات اساسی آن آشنا شوم مطمئن هستم می‌توانم مسائل را حل کنم.

– مادر: چون نکات اساسی در حل مسائل را نمی‌دانی، ناراحت هستی، این گونه نیست؟

– کودک: بله، این مرا آزار می‌دهد.

– مادر: من خوش‌حال می‌شوم به تو کمک کنم.

می‌بینیم که مادر احساسات دخترش را آرام می‌کند تا به او بفهماند احساساتش را درک کرده‌است و با او همراه است. می‌خواهد مطالب بیشتری پیرامون چیزهایی که او را در امتحانات بعدی، آزار می‌دهد، بشنود تا به راه حل مناسبی دست پیدا کند و بدون آگاهی از دلیل ناراحتی فرزندش، او را نصیحت نکند و تأکید نماید با استفاده از توانایی‌هایش می‌تواند موفق شود، همان‌طور که

در مثال اول انجام داد.

مادر در این مرحله احساس ترس فرزندش را جدی گرفت و سعی نکرد از ارزش آن بکاهد؛ بلکه مطالب را با عبارت‌های ویژه‌ی خود، برای فرزندش بازگو کرد. کاری که موجب شد دخترش درک کند که مادر دلیل ناراحتی او را فهمیده است. هنگامی که این دختر ترس خود را بیان کرد و همراهی و همکاری مادرش را دید تا برای فهم مسائل سخت ریاضی به او کمک کند، از نظر روانی خیلی خوش‌حال شد؛ بنابراین درسش را با روحیه‌ی امیدوارانه و علاقه برای موفقیت، خواند.

به احساس خشم فرزندتان احترام بگذارید

زمانی که کودک حرف‌های تند می‌زند، عصبانی است. مثل: من از تو بدم می‌آید، تو بدترین پدر دنیا هستی، من تو را دوست ندارم. در چنین موقعیتی باید هدف اساسی شما، آرام کردن او باشد. هنگامی که کودک عصبانی است، نباید تنبیه، مسخره، تهدید و بی‌توجهی به او صورت گیرد. نباید در مقابل سخنان او ایستاد، در حالی که عصبانی است. این‌ها احساساتی است که در زمان ناراحتی، بروز می‌دهد و آنی هستند. در این حالت به او نگویید: چطور جرئت می‌کنی این حرف‌ها را بزنی؟ بار دیگر با این لهجه با من صحبت نکن، به تو هشدار می‌دهم بار دیگر این گونه از من عصبانی نشو.

گاهی کودکی را می‌بینید که به خواهرش می‌گوید: من از تو بدم می‌آید. پدر او را از این کار باز می‌دارد و می‌گوید: تو حتماً نمی‌دانی چه می‌گویی، تو می‌دانی خواهر کوچکت را دوست داری، یا او را از بیان احساسش باز می‌دارد و می‌گوید: حتماً تو نیستی که از خواهرت بدش می‌آید؛ بلکه این شیطان است. یا او را تهدید می‌کند و می‌گوید: اگر یک بار دیگر این حرف را تکرارکنی، تو را تنبیه می‌کنم. کودک خوب، نباید از دیگران بدش بیاید.

اگر کودک را این گونه مخاطب قراردهیم: بله، حتماً خواهرت زیاد تو را اذیت می‌کند. حتماً تو نمی‌خواهی این کار را بار دیگر تکرارکند. من سعی می‌کنم از

این به بعد با تو مهربان‌تر باشد. تو می‌دانی او کوچک است و اشتباه‌های زیادی می‌کند. او عملاً قصد اذیت تو را ندارد. این گونه و بدون تمسخر، تهدید و محکوم کردن با احساسات منفی فرزندانمان رفتار می‌کنیم.

سفرِ علی:

علی، از مدرسه برگشت، از قیافه‌ی او معلوم بودکه معلم سفر را به خاطر بارش باران، لغوکرده‌است.

– مادر به او گفت: غمگینی و به خاطر این که معلم سفر را لغو کرد ناراحتی.

– علی به عنوان موافقت سرش را بلند کرد.

– مادر گفت: من خیلی امیدوار بودم به این سفر بروی.

– علی گفت: آری من در طول هفته منتظر آن بودم.

– مادر گفت: همه چیز را برای این سفر آماده کرده بودی و ناگهان باران بارید.

علی زمانی که از مدرسه برگشت، عصبانی بود و می‌خواست خشم خود را برای اطرافیانش در خانه مطرح کند، نمی‌خواست به هیچ کس گوش کند. مادرش نخواست او را نصیحت کند یا از او ایراد بگیرد و بگوید: این حرکات و رفتار با اتفاقی که برایش افتاده‌است تناسبی ندارد. علی، تلاش می‌کرد مادرش وضعیت سخت او را درک کندو به جریانی که موجب این فشار شده‌است، بی‌اعتنایی نکند. علی، اندکی داد و بیداد کرد، مادرش بقیه‌ی ماجرا را حدس زد؛ بنابراین با احساسات او همراه شد تا خوش‌حال شود، این کاری بود که این مادر انجام داد.

– علی جواب داد: این جریان مرا خیلی عصبانی کرد.

مدتی سکوت کرد؛ سپس در حالی که تسلیم واقعیت شده بود، گفت: راستی، چرا باید ناراحت شوم و به خودم سخت بگیرم، روزهای دیگری برای سفرهای دیگر وجود دارد.

هم‌دردی با کودک

کودکان کم سن وسال، می‌خواهند بدانند که حرف‌های آنان برای دیگران قابل فهم است. سعی کنید در قبال مشکلات بردبار باشید. این بادکنک که ترکید، نزد کودک جایگاه ویژه‌ای داشت. اگر به او بگویید: بادکنک جدیدی برایت می‌خرم، نمی‌تواند احساس ضرر او را جبران کند. این عبارت‌ها نمی‌تواند احساسات او را تسکین دهد که: علاقه‌ی تو را نسبت به این بادکنک قرمز می‌دانم. تو به خاطر ترکیدن آن خیلی ناراحت هستی. این عبارت‌ها، تأکید می‌کنند که شما احساسات او را درک می‌کنید و قبل از هرچیز، به کارهای او اهمیت می‌دهید.



هنگامی که کودک در مورد خود سخن می‌گوید، به حرف‌های او گوش دهید و با لطف و مهربانی تعبیرات منفی او را با تعبیرات مثبت جدید عوض کنید. با او مجادله نکنید؛ بلکه چیزهای تازه در این رابطه به او بیاموزید. محبت لیلی با مادرش، نمونه‌ای در این زمینه است:

– لیلی: من زیاد صحبت می‌کنم، به همین دلیل از خودم بدم می‌آید.

– مادر لیلی: نه، تو بی‌تعارف هستی و با کسی رودربایستی نداری، کنجکاو و صاحب‌نظر هستی.

– لیلی: یعنی چه؟

– مادر لیلی: یعنی تو در مورد مسائل اطراف خودت صاحب نظر هستی و به سرعت و بدون فکر کردن کارهایت را انجام می‌دهی.

– لیلی: بله، این درست است.

این عبارت‌ها، موجب می‌شود فرزندانمان احساس کنند به آنان گوش می‌کنیم و از آنان می‌خواهیم از حالت فشار و برخود سخت گرفتن، بیرون بیایند. ما باید نشان دهیم که به احساسات آنان جواب مثبت می‌دهیم، وقتی که مشکلات آنان را با عبارت‌هایی، بیان می‌کنیم، در واقع خواسته‌ی آنان را بیان کرده‌ایم. مثال: کودکی، نزد پدرش می‌آید تا از دوستش که او را به خاطر عینک جدیدش

مسخره‌کرده‌است، شکایت کند. جواب مناسب این شکایت آن است که پدر به فرزندش بگوید: حتماً این رفتار دوستت تو را آزار داده‌است(با احساساتش همراه شود).

هنگامی که دختری پیش مادرش شکایت کرد که دوستش غیر از او، همه دوستانش را ترک کرده‌است، این جا مادر، باید جواب فرزندش را به شیوه‌ای بدهد که بیان‌گر اعتراف او به احساسات کودک باشد و بگوید: فکر می‌کنم تو ناامید شده‌ای یا تو عصبانی هستی؛ چون تو را همراه بقیه‌ی دوستانت، ترک نکرده‌است.

فرزندانمان از ما می‌خواهند با احساساتشان همراهی کنیم، نباید کارهایی که موجب آزار و اذیت آنان می‌شود، دست کم بگیریم و آنان را به خاطر کوتاهی‌هایشان، سرزنش نکنیم.

مادر محمد، زمانی که فرزند ۱۰ ساله‌اش پیش او نشست تا تکالیف درسی خود را انجام دهد، از این روش تربیتی استفاده کرد. یک ربع ساعت گذشت؛ اما محمد به خاطر دشواری مسائل ریاضی، با قلم بازی می‌کرد و نمی‌توانست مسائل را حل کند. ناگهان، دفتر مشق را برزمین انداخت و با عصبانیت گفت: این تکالیف سنگین خیلی زشت هستند، جمع، ضرب، تقسیم، نمی‌دانم چه زمانی از دست آن‌ها رها می‌شوم؟

مادر، با مهارتی که نشان می‌داد روش درک احساسات کودک را می‌داند، گفت: تو در مدرسه خیلی خسته شده‌ای؛ سپس بعد از برگشت به خانه باید تکالیف مدرسه را انجام دهی، می‌دانم این کار خیلی سخت است.

فرزندش با تعجب به او نگاه کرد؛ چون چیزی غیر از این را انتظار داشت. محمد، به خاطر همدردی و درک احساساتش از طرف مادر، خوش‌حال شد؛ بنابراین قلم را برداشت تا بنویسد و می‌گفت: سعی می‌کنم بیشتر روی حل مسائل تمرکز کنم.

ملاحظه کردیم:

صحبت مادر، با فرزندش که احساسات او را منعکس نمود، احساساتی که موجب اذیت، خشم و احساس فشار به کودک می‌شد تا جایی که نمی‌خواست کارهایش را انجام دهد. ولی مادر، در درس به او کمک کرد، بدون این که حتی در حل یک مسأله‌ی ریاضی با او مشارکت کند. طبیعتاً انتظار داریم که بازخورد کارها مشابه هم باشند؛ چون هر کودکی شخصیت و صفاتی دارد که او را از دیگران جدا می‌کند. ولی ما باید فرزندانمان را درک و سعی نماییم تجارب خود را به این شیوه به آن‌ها منتقل کنیم؛ چون نتایج مثبتی در بر خواهد داشت.

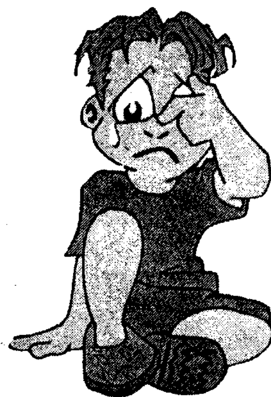
بعضی از راه‌های درست را به فرزندتان بیاموزید تا از طریق آن‌ها ناکامی و نارضایتی خود را بیان کنند. به او بیاموزید که چگونه به احساساتش عمل کند و موجب اذیت و آزار دیگران نشود. این را به فرزندتان بگویید: فاطمه، تو خوب می‌دانی که حق داری از دست برادرت ناراحت شوی؛ چون او تو را تحریک می‌کند؛ اما درست نیست او را کتک بزنی. چه کاری غیر از کتک‌کاری را می‌توانی انجام دهی؟

اجازه بده در مورد چیزهای دیگری فکر کنیم که می‌توانی هنگامی که از دست برادرت عصبانی شدی، از آن‌ها استفاده‌کنی. به فرزندانتان بیاموزید که به دیگران احترام بگذارند، هر چند با آنان اختلاف نظر داشته باشند. به او بگویید: تو مجبور نیستی آن چه را برادرت می‌گوید تأیید کنی. او به یک شیوه به مسائل نگاه می‌کند، تو به شیوه‌ی دیگری به آن نگاه می‌کنی. این که شما اختلاف نظر دارید، چیز مقبولی است؛ اما درست نیست به خاطر اختلاف نظر با هم دعوا کنید.

کودک را از گریستن منع نکنید

گریه، عواطف و احساسات را آرام و رقیق می‌کند. اشک، چشم را تمیز و از التهاب آن جلوگیری می‌نماید. بعضی اوقات گریه موجب رهایی از مسائلی است که باعث ناراحتی انسان است. گریه در چنین مواقعی لازم است. نباید کودک را از گریه منع کرد. گریه تنها مخصوص زنان نیست؛ بلکه پیامبرﷺ به خاطر مرگ

فرزندش؛ ابراهیم ناراحت شد و گریست. هنگامی که مردم از این کار تعجب کردند فرمود: «إنَّ العینَ تُدمَع وَ القَلبَ یَحزَنُ وَلا نَقولُ إلا ما یَرضی رَبُّنا».[1] چشم گریه می‌کند، قلب حزین می‌شود و چیزی خلاف خشنودی پروردگارمان نمی‌گوییم.



بنابراین نباید کودکان را از گریه کردن منع کنیم، چون اشتباه است. نباید به آن‌ها بگوییم: مردان گریه نمی‌کنند، گریه نکن. بلکه باید به آنان کمک کنیم تا گریه کنند و با این کار نفس راحتی بکشند و ازدست احساسات و این حالت رها شوند.

اشتباه رایج

اغلب، کودکان را تشویق می‌کنند تا عواطف و احساسات خود را بروز ندهند. به آنان می‌گویند: بهتراست احساسات خود را پنهان کنید و موجب خشم والدین، برادران و دوستان خود نشوید. احساسات خود را برای او آشکار کنید و به کودک بگویید: زمانی‌که فریاد می‌زنی و جلوی من دشنام می‌دهی، احساس ناراحتی می‌کنم. وقتی که می‌بینم تمام وقت مجادله می‌کنی، غم‌گین می‌شوم. زمانی که می‌بینم به نظر و رأی من فکر نمی‌کنی، احساس ناکامی و شکست می‌کنم. اگر کودک بیاموزد درست است انسان احساسات وعواطف خود را بیان کند، از بیان آن، احساس شرمندگی نمی‌کند.

بسیاری از رفتارهای لج‌بازانه و پرخاشگرانه ناشی از عدم قدرت بیان احساسات و حالات درونی است. هنگامی که احساسات خود را سرکوب می‌کنیم، به مرور می‌جوشد. اگر احساسات کودکان سرکوب شود به شکل خشونت یا عدم کنترل بر خود، بروز می‌کند. اغلب رفتارهای هجومی، موجب

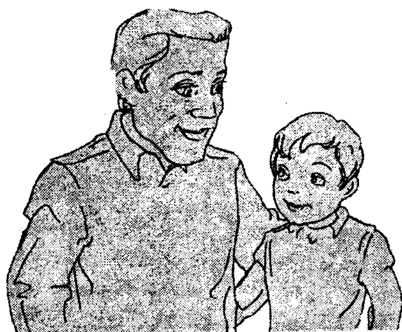
---

۱. به روایت بخاری.

جلب توجه می‌شود. با بیان منظم احساسات و تبادل آن می‌توان از بروز رفتارهای هجومی، جلوگیری کرد.

به کودک لبخند بزنید

تحقیقاتی که روان‌شناسان آلمان انجام داده‌اند، ثابت کرده‌است که خنده‌ی از ته دل، تأثیر زیادی در رشد کودکان در سنین پایین دارد. دانشمندان، تأکید کرده‌اند، خنده اهمیت کم‌تری از غذا ندارد، کودکی که زیاد می‌خندد به صورت سالم رشد می‌کند. فرزندتان را بخندانید و همراه او بخندید؛ چون خنده، یادگیری را ۱٤برابر افزایش می‌دهد.



لبخند، ۱٤ عضله از ۷۰ عضله‌ی صورت را به حرکت وامی‌دارد. در حالی که روترش‌کردن، همه عضلات صورت را درگیر می‌کند و موجب انقباض صورت و چین و چروک آن می‌شود. لبخند، موجب شادی و آرامش روانی کودکان و خاطرات خوب در برابر والدین، می‌شود.

سعی کنید همراه با لبخند به چشمان کودک نگاه کنید تا ارتباط چشمی ایجاد شود. این ارتباط را با لبخند بیان‌کنید که حاکی از تأیید رفتار و علاقه‌ی شما نسبت به اوست. سعی کنید از ته دل لبخند بزنید و بیان‌گر احساسات و علاقه‌مندی شما باشد. کودک، لبخند ساختگی را به آسانی، تشخیص می‌دهد، پس مواظب باشید.

با کودک بازی کنید

بعضی از والدین فکر می‌کنند بازی با فرزندانشان موجب می‌شود، وقارشان را از دست بدهند و وقت‌شان ضایع شود؛ اما نمی‌دانند که پیامبرﷺ بین کودکان مسابقه برگزار می‌کرد. حسن و حسین، بر روی دست، پا و پشت او راه می‌رفتند.

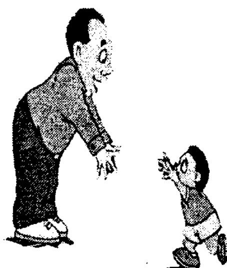




والدین، با بازی همراه کودکان باعث شادی فرزندانشان می‌شوند که تأثیر خوبی بر سلامتی روانی آنان دارد. بازی می‌تواند وسیله‌ی تنبیهی برای کودک باشد، اگر رفتار نامناسبی انجام داد به جای این که والدین به خشونت و تنبیه بدنی متوسل شوند، او را از بازی منع می‌کنند.

هیچ اسباب بازی نمی‌تواند کودک را به جای والدین، تربیت کند. بازی با کودک یعنی همراهی با او، این کار موجب می‌شود به شما روی آورد و مسائل را از شما قبول کند. بنابراین نسبت به رفتار مثبت او اطمینان داشته باشید، کاری که او را نسبت به توانایی‌ها و امکاناتش مطمئن می‌کند.

به کودک اعتماد به نفس دهید



کمک به فرزند برای تحقق موفقیت، عنصر اساسی در رشد اوست. کودک، انسانی است که به موفقیت نیاز دارد تا اعتماد به نفس پیدا کند و احترام اطرافیان را جلب نماید. با شکست، ناکام و سست می‌شود. اگر والدین نتوانند اعتماد به نفس را در وجود فرزندانشان تثبیت کنند، فرزندان با خطرات بزرگی روبه‌رو می‌شوند. بنابراین در تعامل با دیگران و مسائل زندگی، دچار مشکلات و

سختی‌های زیادی می‌شوند. اگر کودک احساس موفقیت کند، این احساس او را وا می‌دارد تلاش بیشتری انجام دهد تا موفقیت را ادامه دهد، موفقیتی که آثار آن را در اطراف خود و از لابه‌لای نظرات و تعلیقات، دیده‌است.

به والدین توصیه می کنم

۱. نباید تکلیفی به کودک بدهند که در حد توان او نیست و موجب ناکامی و احساس درماندگی می‌شود و ادامه‌ی فعالیت‌هایش را کند می‌کند. اگر کسی می‌خواهد از او اطاعت شود باید فرمانی در حد توان افراد، صادرکند. خداوند ما را در حد توان مکلف کرده‌است. می‌فرماید: ﴿فَاتَّقُوا اللهَ مَا اسْتَطَعْتُمْ﴾.[1] «پس آن قدر که در توان دارید از خدا بهراسید و پرهیزگاری کنید». در جای دیگری می‌فرماید: ﴿لا يُكَلِّفُ اللهُ نَفْسًا إِلا وُسْعَهَا﴾.[2] «خداوند به هیچ کس جز به اندازه‌ی تواناییش تکلیف نمی‌کند».

۲. نباید شکست و ناکامی کودک، زمینه‌ای برای مسخره‌کردن، تحقیر و اهانت به او شود؛ بلکه باید او را تشویق کند، دستش را بگیرد تا موفق گردد و اگر افتاد دستش را بگیرد تا بلند شود.

۳. برای این که دیدگاه فرزندان نسبت به خودشان خوب باشد، باید نگاه والدین نسبت به فرزندانشان مثبت باشد.

٤. کودک، ثابت کرده که شایسته‌ی محبت است. هنگامی که موفق می‌شود یا شکست می‌خورد باید محبت شما، روشن و غیر مشروط باشد. یکی از نشانه‌های محبت، این است که گاهی مادر، عبارت «دوستت دارم» را روی قوطی غذای فرزندش بنویسد. عبارت ساده‌ای است که به وسیله‌ی آن محبت خود را نسبت به فرزندش، بیان می‌کند. این عبارت زیبایی است که فرزندش غذا خوردن را با آن شروع می‌کند. مادر می‌گوید: منتظر فرارسیدن زمان تولد فرزندانش یا مناسبت‌های دیگر نمی‌ماند تا هدیه‌ای به بچه‌هایش بدهد؛ بلکه بدون مناسبت هم

---

۱. تغابن/۱۶.

۲. بقره/۲۸۶.

به آن‌ها هدیه می‌دهد.

۵. فرزندتان را تشویق کنید تا در مسائل مختلف زندگی، مدرسه، عبادت، ورزش، باشگاه، کار و دوستان مشارکت کنند. به او کمک کنید تا جدی باشد. صفات رهبری را به او آموزش دهید و کاری کنید که مهارت و تجارب حضور در جمع دوستان را کسب کند.

٦. افکار و برداشت فرزندتان را در مورد این که باید کارهایش بدون اشتباه باشد، اصلاح کنید. به او بگویید: رسیدن به چنین درجه‌ای از کمال، غیرممکن است.

۷. اعتماد به نفس را به فرزندتان بیاموزید، چیزی که موجب می‌شود به خودش تکیه کند، این کار را با رد پیشنهاد او برای طلب کمک ویاری، انجام دهید. او را آزاد بگذارید تا قدرت انجام کار را در خود افزایش دهد و هرکاری را بدون کمک دیگران انجام دهد.

۸. به فرزندتان بگویید: قدرت و توانایی‌های او کافی و مناسب است و او کودک ویژه‌ای است؛ اما نه در هرکاری، ما هم این گونه هستیم.

۹. احترام به خود، چیزی نیست که به دیگران ببخشیم؛ بلکه چیزی است که باید بدست آوریم. به فرزندتان بیاموزید تا مسئولیت خوش‌بختی خود را بپذیرد و توانایی‌های خود را با تجربه کردن چیزها، در جریان کار قراردهد. یکی از والدین، این عبارت ماندگار را بیان کرده و گفته‌است: هیچ وقت نسبت به کاری که کرده‌ای اظهار تأسف نکن؛ بلکه بهتراست نسبت به کاری که نکرده‌ای، تأسف بخوری. بنابراین به فرزندانتان بیاموزید تا به دنبال چیزهایی باشند که آنان را خوش‌حال می‌کند و اگر عیب و حرام نیست، آن را انجام دهند.

۱۰. فعالیتی برای فرزندانتان انتخاب نکنید تا آن را تمرین کنند؛ چون بدون شک نمی‌خواهید فرصت موفقیت را با انتخاب فعالیتی که در حد توان او نیست، از او بگیرید. شما باید اجازه دهید که فعالیت‌های ویژه‌ی خود را انتخاب کند. اگر فعالیت سختی را که در حد توان او نیست بر او تحمیل کنید، به زودی مشخص می‌شود که توان ادامه‌ی آن را ندارد و شور و نشاط او در بین راه

متوقف می‌شود؛ بنابراین سعی کنید وقتی چیزی برای او انتخاب می‌کنید با رأی و نظر خود به او کمک و او را قانع کنید.

۱۱. وقتی که فرزندتان کاری را به خوبی انجام می‌دهد، از او تعریف و تمجید کنید. از او بخواهید در این زمینه اظهار نظر کند.

۱۲. به فرزندتان بگویید: هیچ کس در تمام کارهایش، موفق نمی‌شود. بازیکنی که در میدان بازی موفق است نمی‌تواند در علوم هم ممتاز باشد، دانشمند علم شیمی، نمی‌تواند فوتبالیست خوبی باشد! اما هرکدام از آن‌ها در زمینه‌ای که انتخاب کرده‌اند، توانایی‌های خوبی دارند. نسبت به چیزهایی که نتوانستند در آن‌ها موفق شوند، اظهار تأسف نکردند، تمام تمرکز خود رابه جای آن، روی کارهایی قراردادند که می‌توانند آن را انجام دهند؛ سپس مقاومت نمودند و ایستادگی کردند تا پیروز شدند.

۱۳. فرزندتان را برای تصمیم گیری تشویق کنید. وقتی که مسأله‌ای مطرح می‌کند، به او بگویید: نظرت چیست؟ یا خودت تصمیم بگیر. بسیاری از والدین، ساده‌ترین تصمیمات را برای فرزندان خود می‌گیرند، به این مسأله بی‌توجه هستند که کودکان می‌توانند برای خود تصمیم بگیرند. هم‌چنین از سؤال، نظرت در مورد.. چیست؟ استفاده کنید. چنین سؤالاتی، این احساس را به کودک می‌دهد که شما به نظر آنان احترام می‌گذارید، به حرف‌های آنان با علاقه گوش می‌دهید. اگر شما به نظرات آنان احترام می‌گذارید، از عبارت‌های هجومی خودداری کنید. از قبیل: اگر یکی از کودکان نظر اشتباهی داد یا حکم اشتباهی صادر کرد، بگوییم: تو اشتباه می‌کنی.

۱۴. انتظارات خود را براساس توانایی‌های فرزندتان، برای او مشخص کنید؛ سپس آرام باشید؛ چون هنگامی که اضطراب داشته‌باشید، مانند کسی می‌شوید که به او می‌گوید: من می‌دانم تو می‌توانی این کار را با موفقیت انجام دهی؛ اما اطمینان ندارم یا تکرارکند، برای من مهم نیست چقدر تلاش کرده‌است، بلکه انجام کار و تمام کردن آن و درس گرفتن از اشتباهاتش مهم است.

۱۵. سعی کنید احساس به گناه را که هنگام انجام اشتباه دارند، کم‌کنید. شما

نمی‌خواهید فرزندتان هرروز احساس کند با دست از میدان مین، عبور می‌کند.

۱۶. یکی از روش‌های تربیتی مهم، این است که اعتماد به نفس کودک را تقویت کنیم و او را آن گونه که هست قبول نماییم نه آن‌گونه که ما می‌خواهیم، باشد. وظیفه‌ی والدین و مربیان است که به شیوه‌ای با کودکان رفتار کنند، مثل این که دنبال گنجی هستند تا نقاط قدرت شخصیت او را پیدا کنند و روی آن تمرکز نمایند. هم‌چنین چیزهایی که نیاز به تعدیل دارند، تعدیل کنند. چیزهایی را قبول‌نمایند که تغییر نمی‌کنند. هر کودکی در این هستی یک فرد خاصی است، که با ویژگی، استعداد و شخصیتش، نمونه است.

بدانید که:

کودکانی که از عدم اعتماد به نفس رنج می‌برند، احساس گمراهی بر آن‌ها تسلط می‌یابد، آنان به شیوه‌ی زیر رفتار می‌کنند:

۱. دوری ازمواضعی که موجب‌نگرانی می‌شود: امروزبه مدرسه نمی‌روم؛ چون امتحان سختی دارم.

۲. ارزش خود و امکاناتش را کم می‌کند: نقاشی‌های من زیبا نیست.

۳. احساس به این که دیگران به او اهمیت نمی‌دهند: دوستانم مرا دوست ندارند، پدرم از من بدش می‌آید.

٤. دیگران را به خاطر شکست خودش سرزنش می‌کند: در امتحان مردود شدم؛ چون معلم درس را خوب توضیح نداد.

٥. تحت تأثیر دیگران قرارمی‌گیرد: دوستم به من یاد داد تا در امتحان تقلب کنم.

٦. به راحتی تحریک می‌شود: من این اسباب بازی را می‌شکنم.

۷. احساس ناتوانی می‌کند: نمی‌توانم این مسأله را حل کنم.

۸ اوج ناخشنودی خود را از واکنش‌ها بیان می‌کند: مهم نیست پدرم آمد یا رفت.

۹. خجل است و از مقابله با افراد با سواد و طرح مسائل جدید، می‌ترسد.

۱۰. در ساده‌ترین تصمیمات به والدینش تکیه می‌کند.

۱۱. انتقاد موجب خواری و فشار شدیدی بر او می‌شود.

۱۲. ترس از شکست او را مقید می‌کند.
۱۳. هر چند کوچک باشد، شکست او را خوار و ذلیل می‌کند.
۱٤. به موفقیت و ممتاز بودن، اهمیت زیادی می‌دهد.
۱۵. نیاز دائمی به تأیید و پشتیبانی دارد.

کودک را دوست داشته باشید

فرزندانتان را دوست داشته باشید، تغییر می‌کنند. آری، مهر و محبت صادقانه در قالب حرکات ارتباطی، کلامی و تعابیر صورت، تأثیر زیادی در روحیه‌ی کودک دارند. از امروز شروع کنید. رفتارهای او را تا این لحظه، فراموش کنید. مدت یک هفته به فرزندتان بگویید: صبح به‌خیر، حتماً بعد از آن تغییراتی را در او، خواهید دید.

اگر کودک، رفتارهای نامناسبی انجام می‌دهد، باید به آرامی با او رفتارکنیم. نباید در این حالت محبت خود را از او دریغ کنیم. این بدان معنا نیست که با عمل اشتباه و نادرست کودکان، همراهی کنیم؛ بلکه باید همیشه به آن‌ها بفهمانیم که دوستشان داریم و برای ما اهمیت دارند، هر چند از برخی رفتارهای آنان در مدرسه یا در رابطه با برادرشان، راضی نیستیم.

باید همیشه، پیام ما برای فرزندانمان روشن باشد و آنان بفهمند که ما آنان را در هر حال و شرایطی، دوست داریم و پشتیبان آن‌ها هستیم و این احساس، هیچ وقت تغییر نمی‌کند.

باید بعد از این که به خاطر اشتباه و کار نادرستی که انجام می‌دهند و سرزنش می‌شوند، پیامی حاکی از آرامش و امنیت برایشان بفرستیم تا فرزندانمان روزی از روزها، احساس نکنند، انسان مطرود و منفوری هستند. بنابراین به دنبال کار نادرست و ناشایست بروند.

هنگامی که فرزندانمان، کار ناشایستی انجام می‌دهند، باید سعی کنیم آن‌ها را با عبارت‌هایی مخاطب قراردهیم که نارضایتی ما را با کم‌ترین تأثیر منفی روی روحیات او، منتقل کند. مثلاً: امکان دارد به فرزندمان بگوییم: می‌توان نمرات

بهتری گرفت. اگر می‌خواهی نمرات بهتری بگیری، می‌توانیم با هم صحبت کنیم تا ببینیم چگونه می‌توان نمرات بهتری گرفت. از این عبارت‌های محبت‌آمیز، استفاده کنیم تا کودک احساس کند، والدینش او را در هر شرایطی قبول می‌کنند و دوستش دارند. همین مسأله موجب می‌شود، اعتماد به نفس او افزایش یابد.

محبتی که با اولین گریه‌ی کودک در وجود والدین شکوفا می‌شود، نباید با رفتار ناشایست فرزند عزیزمان، تغییر پیدا کند.

کودک، از مدرسه بر می‌گردد و کارنامه‌ی درسی را با نمرات پایین در دست دارد، پدر با عصبانیت می‌گوید: کودکی که این نمرات را می‌گیرد، فرزند من نیست. والدین، بعضی عبارت‌ها را زیاد تکرار می‌کنند. مثل: از جلوی چشم‌هایم دور شو، نمی‌خواهم تو را ببینم. استفاده از این عبارت‌ها، نشان از عدم محبت و دلسوزی نسبت به کودک است. بسیاری از والدین برای اعلام ناخشنودی از رفتار فرزندشان از این عبارت‌ها استفاده می‌کنند. این عبارت‌ها موجب می‌شوند، فرزندان احساس کنند، والدین آن‌ها را دوست ندارند و شاید احساس کنند که انسان به درد نخور و بیهوده‌ای هستند.

در نظرسنجی‌ها، مشخص شده‌است که ۱۰٪ از والدین، فرزندان خود را دوست دارند. والدین هنگامی که در وهله‌ی اول این درصد را می‌شنوند، تعجب می‌کنند و آن را تکذیب می‌نمایند، همان طور از عنوان «فرزندت را دوست بدار» تعجب می‌کنند و می‌گویند: والدین، فرزندان خود را به صورت فطری دوست دارند. چه کسی وجود دارد که فرزندانش را دوست نداشته باشد. بعضی کارهای عملی وجود دارند که اگر والدین آن‌ها را انجام دهند، ملاحظات ما دقیق جواب می‌دهد. بعضی از بندهای نظر سنجی عبارتند از:

۱. آیا محبت خود را با زبان ابراز می‌کنید و به فرزندتان می‌گویید: زینب، دوستت دارم یا احمد، دوستت دارم. روزانه این جمله را چند بار، تکرار می‌کنید: یک، دو یا سه بار؟ شما باید بیش از ۱۰بار این عبارت را تکرار کنید تا او را به حقیقت، دوست داشته باشید. اگر انسان محبت را ابراز نکند و بر زبان نیاورد، محبت آن‌چنانی نیست. برعکس، استفاده از عبارت‌هایی برای بیان محبت موجب

می‌شود، محبت ریشه‌دارتر و قوی‌تر شود.

۲. هر روز، چند بار فرزندتان را چنان با مهر و محبت در آغوش می‌گیرید، انگار که مدت طولانی است او را ندیده‌اید. این کار موجب می‌شود کودک احساس کند او را خیلی دوست دارید. در آغوش گرفتن موجب می‌شود، کودک





احساس امنیت کند. همان کاری که مادر در زمان شیردهی انجام می‌دهد. با وسایل جدید می‌توان شیر را از پستان مادر بیرون آورد و در ظرف مخصوصی ریخت و به نوزاد داد؛ اما مهم در آغوش گرفتن نوزاد است که تغذیه‌ی روانی آن کم‌تر از تغذیه‌ی جسمی نوزاد شیر خوار نیست، چه بسا بیشتر است.

۳. آیا بیشتر از آن‌چه رو ترش می‌کنید، به روی فرزندانتان، لبخند می‌زنید؟

٤. آخرین باری که فرزندتان را بوسیدید، کی بود؟ بوسیدن یکی از نشانه‌های اصلی محبت است، بدون بوسیدن محبتی در کار نیست؛ بلکه جفا و بی‌توجهی است. برخی از والدین می‌گویند: ۱۰ فرزند دارم و هیچ کدام را نبوسیده‌ام.

۵. آیا فرزندانتان از لابه‌لای رفتار شما با آنان، احساس می‌کنند که از وجود آنان خوش‌حال هستید، همان طور که آنان با حضور شما خوش‌حال هستند و حضور آنان در خانه موجب شادی شما می‌شود و سربار نیستند؟

برای این‌که آثارمحبت و خوش‌حالی خودرا ازحضور آنان بفهمید به عبارت‌های زیرتوجه کنید:

– اگر کسی از فرزندتان در مورد بهترین الگو، سؤال کند، جواب می‌دهد: پدرم
– اگر کسی از فرزندتان در مورد بهترین دوستش سؤال کند، جواب می‌دهد: پدرم
– اگرکسی ازفرزندتان در موردکسی که بیشتراز همه دوستش دارد سؤال‌کند، می‌گوید: پدرم
– اگر همیشه با علاقه، منتظر برگشت شما از سر کار است.
– اگرهمیشه دوست دارد باشما صحبت کند وبا شما باشد ونمی‌خواهد هیچ وقت از شماجدا شود.
– اگر دوست دارد با شما شوخی کند و بلند بخندد.
– اگر همیشه در کنار شما می‌نشیند.
– اگر حرف شما را اطاعت می‌کند و فوراً انجام می‌دهد.
– اگر بفهمد چیز بدی در مورد او شنیده‌اید، ناراحت شود.
– اگر هنگام رفتن به سفر یا بیماری شما، ناراحت شود.
– اگر به عنوان مشورت در مورد مسائل خصوصی خود، از شما سؤال کرد.

والدین، خوب بدانند آنان به وسیله‌ی محبت، می‌توانند چیزهایی از فرزندشان بگیرند که با امر و نهی قاطعانه و خشونت و شدت، نمی‌توانند دریافت کنند. هنگامی که برای رسیدن به خواسته‌ی خود با قدرت و خشونت با آنان رفتار می‌کنید، حقد و کینه را در وجود آنان قرارمی‌دهید و به خواسته‌ی خود هم نمی‌رسید. اما در مقابل با ابراز محبت و دوستی، ما و فرزندانمان، احساس خوش‌حالی می‌کنیم.

محبت را مشروط نکنید

محبت خود را نسبت به فرزندان مشروط نکنید به این که مؤدب باشد و دست از دشنام دادن و لج بازی بردارد. محبت غیر مشروط است. البته به این معنی نیست، فرزندتان هرکاری بکند، اشکال ندارد؛ بلکه به این معناست که شما او را به دور از افعال، رفتار، موفقیت و هرچیز دیگری، دوست دارید. این مسأله

در این دوران و به دلیل کمبود وقت، کار زیاد و مشکلات زندگی، چیز خوبی است. اغلب، فرزندان مجبورند برای جلب محبت و توجه والدین، کار خوبی انجام دهند، موفقیتی کسب کنند یا در مسابقه‌ای برنده شوند. بنابراین، احساس ناکامی و بی‌توجهی به خود می‌کنند. باید محبت تنها چیزی باشد که کودکان برای بدست آوردن آن هیچ کاری، موفقیتی و نمره‌ی بالایی کسب نکنند.

محبت، موجب سلامتی می‌شود. شما کسی را می‌شناسید که دوست‌تان دارد و به شما اعتماد دارد؛ بنابراین به آسانی انتظار و خواسته‌های خود را بالا می‌برد. این کار به دو دلیل صورت می‌گیرد:

۱. نمی‌خواهید نظر کسی که شما را دوست دارد و این همه به شما اعتماد دارد، برگردد.

۲. شما ایمان می‌آورید که انسان خوبی هستید و شایستگی این همه محبت و اعتماد را دارید.

اگر کودکان از خود خشنود باشند، رفتارهای بهتری انجام می‌دهند. مسأله خیلی ساده است؛ بنابرای لازم نیست فرد خشک و تندی باشید تا پیام شما به دیگران منتقل شود. حتی محبت کم، معجزه آفرینی می‌کند.

دستاوردهای کودک را متلاشی نکنید

بعضی از والدین در نابودی دستاوردهای فرزندشان تخصص دارند. زمانی که کودک دوساله در ابتدای حرکت خود، می‌خواهد بالای مبل برود، مادرش را می‌بیند که فریاد می‌زند، مبل را کثیف می‌کنی، بیا پایین. در حالی که بهتر بود در اولین موفقیت و شادی فرزندش به خاطر بالا رفتن از مبل، شرکت و او را تشویق و راهنمایی می‌کرد.

احساس قدرت برای موفقیت، کودک را خوش‌حال می‌کند و او را به سوی پیروزی سوق می‌دهد. کودک، اشکال را روی هم می‌گذارد، بعضی چیزها را از هم جدا و مجدداً ترکیب می‌کند. پازل‌ها را جمع می‌کند و مرتب کنار هم قرارمی‌دهد. احساس خود را با فکر، قلم و رنگ‌هایش، بیان می‌کند. باید زمینه‌ی

مناسب برای موفقیت کودکان فراهم کنیم و هنگامی که موفق شدند، آنان را به جای درهم شکستن، تشویق کنیم. وقتی که کودک تصویری می‌کشد، باید از او تعریف و تمجید کنیم، او را راهنمایی نماییم تا اگر لازم است تغییراتی در تصویر ایجاد کند. هر چند والدین از تصویر خوش‌شان نیاید، باید کودک را به خاطر تلاشی که کرده‌است، تشویق کنند.

هنگامی که کودک به مدرسه می‌رود، وارد محیط جدیدی می‌شود. انتخاب و پیداکردن دوست اولین موفقیت اوست. اگر او را از دوستانش محروم کنیم، او را در واقع از موفقیت‌هایش، محروم کرده‌ایم و آن‌ها را درهم شکسته‌ایم. هنگامی که کودک رفتار نادرستی نشان می‌دهد؛ پدر او را از بازی فوتبال که چند روز منتظر فرارسیدن زمان آن بوده‌است، محروم می‌کند. بنابراین احساس کودک به توانایی جهت موفقیت و تشویق، موجب خوش‌حالی زیاد او می‌شود.

زمانی که کودک موفقیت خود را با خوش‌حالی به مادرش نشان می‌دهد، شایسته نیست مادر، به آن بی‌توجهی کند و کار او را مسخره نماید و از او بخواهد، او را با این کارهای بی‌ارزش، ناراحت نکند. هم‌چنین، گاهی کودک نمره‌ی بالایی در یکی از مواد درسی کسب می‌کند، از نظر مادی و معنوی، تشویق نمی‌شود. اما اگر نمره‌ی کم بگیرد، توبیخ و تحقیر می‌شود. همان گونه که برای احمد، دانش‌آموز ابتدایی، اتفاق افتاد. کارنامه‌ی خود را با کسب رتبه‌ی خوبی از مدرسه گرفت. وقتی که به خانه برگشت، دید پدرش روزنامه می‌خواند. به او گفت: ببین پدر، من قبول شدم، حتماً خوش‌حال می‌شوی. پدرش، به جای این که مطالعه‌ی روزنامه را قطع کند و فرزندش را با کلمات تحسین آمیز، تشویق کند و به او پاداش دهد، به او گفت: اکنون مشغول هستم، برو ببین مادرت غذا را آماده‌کرده‌است، بعد از آن به کارنامه نگاه می‌کنم.

بدون شک، این رفتار موجب می‌شود کودک از احساس به موفقیت، محروم شود. اگر این رفتار ادامه پیداکند، کودک جایگاه خود را در خانه از دست می‌دهد و نسبت به آن احساس عدم محبت می‌کند. این کودک، بزرگ می‌شود و خود را در میان جماعتی می‌بیند که یکی از اعضای آن است و جایگاه خود را در آن‌جا

می‌یابد. از محبت و توجه برخوردار می‌شود که در خانه از آن محروم بود. بدون تردید، علت فرار بعضی از کودکان و رفتن پیش دوستان، همین است، آنان به دنبال جبران و برآورده‌شدن نیازهای بی‌جواب خود هستند. درهم شکستن موفقیت‌های کودک موجب می‌شود به اوامر و نواهی والدین توجهی نشان ندهد.

مانند مرد با او رفتار کنید و او را مثل کودک محاسبه کنید

رفتار با کودک به عنوان یک مرد، موجب تقویت و تثبیت شخصیت او می‌شود و صفات مثبت در وجود او رشد می‌کند و شکوفا می‌شود. این کار خیلی بهتر از آن است که کودکی و کوچک بودن را به رُخ او بکشیم و منزلت او را پایین بیاوریم و او را از حضور در مجالس بزرگ‌ترها، منع کنیم.

به من بگویید، آیا کسی که به فرزندش می‌گوید: فرزند دل‌بندم، نظرت در مورد این سخن چیست؟با کسی مساوی است که به فرزندش می‌گوید: ساکت باش، تو کاری به کار بزرگ‌ترها نداشته باش.

آیا کسی که به فرزندش می‌گوید: تو مرد مهمی مثل بهترین دوستانم هستی، با کسی مساوی است که به فرزندش می‌گوید: تو هنوز کودکی، خودت را فراموش نکن!

آیا کسی که همراه فرزندش به مسجد، دیدار فامیل و دوستان می‌رود، با کسی مساوی است که او را در خانه و اطراف آن رها می‌کند تا بزرگ شود؟

آیا مادری که آشپزی و نظافت را به دخترش می‌آموزد، با کسی مساوی است که او را رها کرده‌است و اگر در آشپزخانه کاری انجام دهد، مورد تمسخر قرار می‌گیرد؟

میان این دو نفر تفاوت زیادی وجود دارد، یکی از آن‌ها مردانگی و اعتماد به نفس را در وجود فرزندانش قرارمی‌دهد و فرزندانش را براساس آن تربیت می‌کند؛ اما دیگری منفی‌گرایی را در وجود آنان می‌کارد و دوران کودکی آنان را طولانی‌تر می‌کند.

بنابراین باید احساسات و انتظارات خود را برای فرزندانتان توضیح دهید. مثلاً بگویید: بازی، برد و باخت دارد و من دوست دارم تو روحیه‌ی ورزشکاری داشته باشی.

ازفرصت استفاده کنید تا تصویر جدیدی از خود نشان دهند مثل این که به

آن‌ها می‌گویید: احمد، این جعبه‌ی شکلات را بردار و به خواهرانت تعارف کن و سعی کن به اندازه‌ی مساوی به همه بدهی.

مادر بگوید: علی، من منتظر تلفن پدرت هستم، در کنار تلفن بنشین، وقتی زنگ زد به او بگو نان بیاورد، من هم می‌روم لباس‌های خواهرت را عوض می‌کنم.

یکی از نشانه‌های احترام به کودک، رفتار با او مثل یک مرد پخته و با تجربه است، یا حداقل احساس‌کند برای پیداکردن راه حل مناسب، جهت رفع مشکلات رفتاری که ازاوصادرشده‌است، کمکش می‌کنیم. یکی از وسایل جایگزین تنبیه کودک، می‌تواندهمین احترام وکمک به حل مشکلات باشد تا او هم عضو مؤثری در پیداکردن راه حل باشد و به آن پای‌بند بماند. چون در تصمیم گیری مشارکت داشته و از طرف والدین براو تحمیل نشده‌است. داستان زیر نمونه‌ای در این زمینه است:

معلمِ عادل، با والدینش تماس گرفت تا آن‌ها را از رفتار نادرست فرزندشان در اتوبوس مدرسه با خبر کند. پدرش متوجه شد اگر فرزندش را سرزنش کند او از رفتار خود دفاع می‌کند. بنابراین به جای این که او را به خاطر این رفتار نادرست تنبیه کند، تصمیم گرفت از او بخواهد راه حل مناسبی برای این رفتار زشت خود پیدا کند. با این کار فرزند خود را ملزم کرد این تصمیم خود را عملی کند.

– بنابراین گفت: عادل، می‌خواهم در مورد موضوع مهمی با تو صحبت کنم.

– عادل پرسید: بله پدر، چه می‌خواهی؟

– پدرگفت: با معلمت تماس‌گرفتم، به من گفت: تودر اتوبوس مدرسه شلوغی می‌کنی وبه سخنان راننده گوش نمی‌دهی و به او احترام نمی‌گذاری. بنابراین باید پیش مدیر مدرسه بروی و به خاطر کاری که کرده‌ای جواب بدهی. او مدتی تو را به خاطر این کار، از سوارشدن به اتوبوس مدرسه، محروم می‌کند.

– عادل با گریه، در دفاع از خود گفت: اما من تنها کسی نیستم که در اتوبوس مدرسه شلوغی می‌کند.

– پدر گفت: من مطمئن هستم، تو راست می‌گویی، اما تو فرزند من هستی و تو را دوست دارم و نمی‌خواهم گرفتار هیچ مشکلی شوی. می‌دانم برای تو

سخت است سوار اتوبوس نشوی، چون نمی‌توانی وقت بیشتری را از همراهی با دوستانت، لذت ببری. اما من فکر می‌کنم تو می‌توانی برای پیداکردن راه حل این مشکل به من کمک کنی، راه چاره‌ای داری، پیشنهاد کنی؟

– عادل، بعد از مدتی سکوت گفت: می‌توانم به جای نشستن پیش دوستان شلوغ، در کنار راننده بنشینم.

– پدرش گفت: این فکر خوبی است.

عادل، روز بعد همراه پدرش پیش راننده‌ی اتوبوش مدرسه رفتند، پدرش به راننده گفت: فرزندم می‌خواهد چند روز در کنار شما بنشیند. بعد از مدتی شکایت مدرسه در مورد شلوغی عادل در اتوبوس، تمام شد، عادل هم به این راه حل کفایت نمود، چون تصمیمی بود که خودش گرفته بود و به اجرای آن اهمیت می‌داد.

با این وصف تأکید می‌کنیم رفتار کودک چیزی است و محاسبه بر پای‌بندی یا کوتاهی در آن، چیز دیگری است. عقل کودک هنوز پخته نشده و دنیای او با دنیای ما و تصورات و خیالاتش با ما متفاوت است. بنابراین باید او را به عنوان یک کودک، محاسبه کنیم، چون نمی‌تواند قصد و هدف ما را درک کند، شاید احساس کند ما او را نمی‌خواهیم یا دوستش نداریم. برهمین اساس عنوان صحبت را عبارت« مثل مرد با او رفتار کنید و او را مثل کودک محاسبه کنید» قراردادیم، چون رفتار چیزی و محاسبه کردن چیز دیگری است.

نماینده‌ی کودک نشوید

یکی از اشتباهاتی که گاهی والدین دچار آن می‌شوند، این است که به نمایندگی از فرزندانشان صحبت می‌کنند و کارهایی که وظیفه‌ی کودکان است، انجام می‌دهند. این کار موجب ضعف شخصیت کودکان می‌شود. پدر با دوستانش ایستاده‌است و آنان از فرزندش می‌پرسند: نام تو چیست؟ پدر با عجله می‌گوید: اسمش فلان است. بهتر بود، پدرش می‌گفت: فرزندم، اسمت را به عمویت بگو. هنگامی که خانواده با هم در مورد چیزی صحبت می‌کنند، بهتراست

والدین از فرزندشان بپرسند: فرزندم نظرت چیست؟ تا کودک یاد بگیرد کسی جانشین او نشود و خودش جواب دهد.

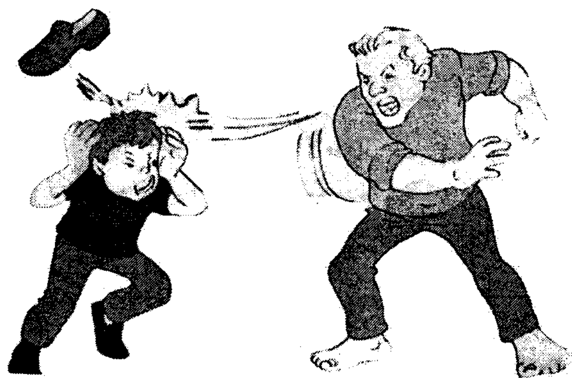
شما امروز حضور دارید و کارهایش را به جای او، انجام می‌دهید. اگر فردا در کنار او نماندید او راه و روش برخورد و هم‌کاری را با دیگران، نمی‌داند، چون هیچ تجربه‌ای ندارد و چنان اعتماد به نفسی هم نداردکه بتواند با مردم تعامل داشته باشد.

والدین گرامی، مربیان عزیز، شما باید فرزندانتان را آزاد بگذارید تا خودشان باشند، هر چند دچار اشتباه شوند، بگذارید کارهای خودشان را انجام دهد.

به کودک اهانت نکنید

اهانت به کودک، با دشنام، بد و بیراه گفتن و حرف‌های زشت، موجب نابودی شخصیت کودک و جریحه‌دار شدن انسانیت و آدمیت او می‌گردد. چگونه والدین از فرزندشان انتظار دارند، کار خوب و نیک انجام دهد، در حالی که به او اهانت کرده و او را با انواع شیوه و حرف‌های زشت، اذیت کرده‌اند.

پدری، فرزندش را در سن ۱۰ سالگی از سقف آویزان می‌کند. مادری، فرزندش را عریان می‌کند و او را شلاق می‌زند و از غذاخوردن با اعضای خانواده به مدت یک هفته محروم می‌نماید تا به تنهایی و مثل سگ در اتاق غذا بخورد. دوری از اهانت به کودک به معنای دوری از مشکلات زیادی در تربیت و زندگی آنان نیست.



کودک را با دنیای خودش تنها بگذارید



کودکان، دنیای زیبایی دارند که با دنیای ما متفاوت است، دنیایی همراه با خیالات، بازی، نقش بازی، تقلید وعلاقه به کشف و شناخت اشیای بیشتر اطراف. کودکان شاد هستند، می‌خندند و با عروسک خود صحبت می‌کنند. پدری که شادی و خنده را دوست ندارد، فرزندانش را وادار می‌کند، شوخی و شادی را ترک کنند. البته استدلال او این است که باید کودکان جدیت را بیاموزند، در حالی که او نمی داند، شادی و خنده از ویژگی‌های دنیای ویژه‌ی کودکان است. بزرگ‌ترها، لبخند می‌زنند و لب‌هایشان را به صورت مکانیکی و ساختگی حرکت می‌دهند. اما اگربه کودکان نگاه کنیم، می‌بینیم با تمام وجود می‌خندند. آنان به خاطر یک کلمه، هرچند، صد بار هم تکرارشود، چنان می‌خندند، انگار که اول بار است آن را می‌شنوند. نباید این خنده‌های پاک، محدود شود و کودک را به خاطر آن ناراحت نمود. بنابراین نزدیک شدن به کودک، بازی با او، تقلید از حیوانات، موسیقی و بازی با عروسک، تأثیر زیادی در رشد متعادل روانی او دارد.

کودکان کم‌تر از ٦ سال داستان‌هایی سرهم می‌کنند، هنگامی که والدین آن را می‌شنوند، فکر می‌کنند فرزندانشان حرف‌های دروغ می‌گویند. کودکان، در این مقطع سنی در عالم خیالات سیر و قصه برای شما تعریف می‌کنند. مثلاً: مردی که از در وارد شد خیلی بزرگ بود، کودک او را برداشت و از پنجره بیرون انداخت؛ سپس مرد به پرواز درآمد و کودک نیز به دور او پرواز کرد، مردی روی شاخه‌ی درخت ایستاد، شاخه شکست و آن مرد افتاد و.. .



این دختر که دوست دارد از معلمش تقلید کند، بچه‌ها را می‌نشاند و مدت

زمان طولانی مثل معلم مدرسه یا مهد کودک، بـه آنـان درس مـی‌دهـد. کـودکی عصبانیت خود را با زدن عروسک، انگشت در چشم آن فروبردن، انـداختن روی زمین و آن را با لگد زدن، نشان می‌دهد. پدر، این صحنه‌هـا را مـی‌بینـد، تـرجیح می‌دهد با بی‌طرفی مراقـب او باشـد و بـا مهربـانی بـا او رفتـار نمایـد. کـودک، احساسات صادقانه‌ی خود را با این کارها، بیان می‌کند. کتک زدن او، به عروسک آسیبی نمی‌رساند. بهتر است خشم خود را به این شیوه تخلیـه کنـد نـه ایـن کـه برادرکوچکش را بزند یا کارهای دیگری انجام دهد.

بعضی از والدین هنگامی که کودک نقاشی را به آنان نشان می‌دهد که چیـزی از آن فهمیده نمی‌شود، تنها جوهر روی کاغذ ریخته شده‌است، آن را می‌گیرنـد و به فرزندشان می‌گویند: این نقاشی خیلی زیبا و جذاب است، اما اگر سـر مـرد را این گونه می‌کشیدی یا پا را روشن‌تر می‌کردی و دستش را دقیق‌تر مـی‌کـشیدی، زمینه‌ی آن را این گونه رنگ می‌کردی، خیلی زیباتر و جذاب‌تر می‌شد.

کودک، خوش‌حال می‌شود، علی رغم این که پدر به صورت غیر مستقیم و در حالی که نتیجه‌ی کار فرزندش را ضایع نمی‌کند، به او ایـراد مـی‌گیـرد. کودکـان نیازمند توجه، رعایت و تـشویق هـستند نـه در هـم شکـستن و مـأیوس کـردن. کودکان عالمی و بزرگ‌ترها هم عالم دیگری دارند، ما باید به دنیای کودک احترام بگذاریم و آن را رعایت کنیم.

ما زمینه‌ی مناسب برای فرزندانمان فراهم نمی‌کنیم تا کودکـان در آن زنـدگی کنند یا از آنان انتظار داریم و می‌خواهیم قوانین را رعایت کنند. مثلاً عدم شلوغی در مدرسه، ورزش، انجام تکالیف، خوردن غذا، پوشیدن لبـاس بـدون سروصـدا، حمام کردن با آرامش، خوابیدن و.. .

راستی، کودکان کجا نفس راحتی بکشند؟کی می‌توان بـه کودکـان اجـازه داد، احساسات و عواطف خود را بیان کنند و از نگرانی خود بکاهند و خشم خـود را تخلیه نمایند و کودکانه از روحیه‌ی کودکی و شادابی آن دوران، لذت ببرند؟

باید به کودکان وقت بدهیم، آنان را تشویق و ترغیـب کنـیم تـا شـادی کننـد، بخندند، بازی کنند، دادبزنند، شاد باشند، گریه کنند نه این که به خاطر راحتی مـا

ساکت بنشینند. هرگاه نشانه‌های نگرانی یا رفتار نادرست را در کودک مشاهده کردید، بدانید او مکان مناسبی ندارد تا در آن‌جا راحت باشد، شما باید این موقعیت را برایشان فراهم کنید.

گاهی بعضی از والدین و مربیان می‌خواهند از تمام چیزهایی که در اندیشه‌ی کودک می‌گذرد، با خبر شوند؛ اما کودک آن را بر زبان نمی‌آورد و نمی‌خواهد بیان کند؛ بلکه آن را با استفاده از بعضی مفاهیم و معانی، آشکار می‌کند. هنگامی که کودک نزد والدین احساس امنیت و راحتی کند، از محدوده‌ی خود خارج می‌شود و با والدینش در نهایت صداقت، صحبت می‌کند. اما اگر کودک به خارج از محدوده‌ی خود بنگرد و ببیند یک انسان وحشی پتکی در دست دارد و با زور و تهدید می‌خواهد این محدوده را بشکند و باز نماید، او هرگز از آن خارج نمی‌شود و چیزی نمی‌گوید.

در پایان

فرزندانمان را آزاد بگذاریم و در برابر هر حرفی که می‌زنند، نایستیم. هر وقت در مورد مسأله‌ای سؤال کردند هر چند سؤال را زیاد تکرار نمایند، باز هم جوابشان را بدهیم تا با این وسیله به آنان کمک کنیم دنیای اطراف خود را بشناسند و به جای محدود کردن در یک مکان مشخصی، جای وسیعی برایشان فراهم کنیم.

مربیان عزیز، والدین گرامی، به روش نادرست در انتخاب سرگرمی کودکان، دخالت نکنید. مثلاً هرگاه فرزندتان در بازی برزمین افتاد، مدت یک ساعت داستان خنده‌دار برایش تعریف نکنید تا شاید درد را فراموش کند. کاری نکنید کودک مجبور به آموزش یا انجام کار مفید شود. هر کودکی فعالیت ویژه‌ای دارد. به دنبال چیزی باشید که فرزندتان برای استراحت به آن نیاز دارد، آن را در حد امکان برایش فراهم کنید. شاید کودک دلش می‌خواهد مدتی از وقت فراغت خود را به دور از یکنواختی سپری کند تا احساس آرامش نماید. نیازهای او را برآورده کنید؛ سپس منتظر نتایج باشید.



به حرف‌های کودک گوش فرا دهید

گوش کردن به کودک، یکی از گام‌های مهم و ضروری در تربیت درست و سالم است. ما مدت زمانی را به خرید نیازمندی بچه‌ها و مدتی را هم به سلامتی جسمی و نظافت آن‌ها، اختصاص می‌دهیم. باید زمانی را هم اختصاص دهیم تا به سخنان آن‌ها، گوش کنیم.

چند دقیقه، نزد عموم مردم اهمیت چندانی ندارد، یعنی شما دوست دارید با فرزندتان رابطه برقرارکنید، تلاش می‌کنید او را درک نمایید و به نیازمندی و علاقه‌اش پی ببرید. قبل از هر چیز، سعی کنید قلب و بصیرت کودکان را برای خوب شنیدن جهت اخذ و عطا، آماده کنید.

اگر پدر دقایق معدودی را به فرزندش خوب گوش کند، موجب می‌شود ساعت‌های طولانی از وقت خود را در معالجه‌ی مشکلاتی که به خاطر خوب گوش‌نکردن به حرف‌های فرزندش به وجود می‌آید، هدر ندهد.

ما از کودکی یادمی‌گیریم چگونه و با استفاده از وسایل مختلفی از قبیل سخن

گفتن، نوشتن و خواندن با دیگران ارتباط برقرارکنیم. روی این مهارت‌ها در برنامه‌های مدرسه، تمرکز زیادی شده‌است. اما یکی از وسایل مهم ارتباطی که گوش کردن است، کم‌تر مورد توجه قرارگرفته است.

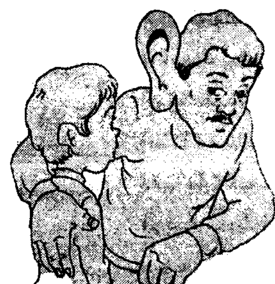
هر انسانی، باید بیشتر زندگی خود را با استفاده از وسایل ارتباطی چهارگانه: سخن‌گفتن، نوشتن، خواندن و گوش کردن، سپری کند. چون شرایط زندگی این چیزها را بر او تحمیل می‌کنند.

گوش‌کردن، مهم‌ترین وسیله‌ی ارتباطی است، برای این که افراد دور و بر خود را درک کنید باید با صداقت تمام به حرف‌های آنان گوش دهید. البته کافی نیست تنها به حرف‌های آنان گوش کنید؛ بلکه باید به سؤالاتشان جواب دهید و سعی کنید گفت‌وگو را مدیریت نمایید.

شما هنگامی که به سخن فرزندانتان گوش نمی‌دهید، مثل این است که پیامی با مفاد زیر برای آنان می‌فرستید: ساکت باش، نظر تو اهمیتی ندارد. این کار موجب می‌شود کودکان صحبت نکنند و حتی از گوش کردن هم خود داری نمایند. کاملاً مثل والدین‌شان رفتارکنند. شکایت والدین از همین‌جا شروع می‌شود، می‌گویند: فرزندانمان خواسته‌ی ما را انجام نمی‌دهند، دلیل آن این است که ما اصلاً به سخن کودکان گوش نمی‌کنیم.

گوش‌کرن، تنها یک مهارت نیست؛ بلکه توصیف اخلاقی است که باید بیاموزیم، ما به خاطر مصلحت به حرف دیگران گوش نمی‌کنیم؛ بلکه برای این به سخنانشان گوش می‌دهیم تا روابط خوبی با آنان برقرارکنیم. فرزندانمان در این زمینه اولویت بیشتری دارند.

کودکان نیازمند گفت‌وگوی فکری نیستند، بلکه باید بدانند شما والدین عزیز، با آن‌ها هستید و به آن‌ها اهمیت می‌دهید و مثل عروسکی نیستند که با آنان بازی می‌کنند.



روان‌شناسان، بنا به دلایلی به گوش کردن، بیشتر از صحبت کردن، اهمیت می‌دهند:

۱. انسان نیاز دارد در مورد خود صحبت کند تا از فشارهای درونی او کاسته شود.

۲. روان‌شناس، نمی‌تواند مشکل بیمار را بدون شنیدن، تشخیص دهد.

اگر می‌خواهید کودک در مورد خودش صحبت کند نیاز به سخن‌رانی ندارد، بلکه این کار او را به سکوت بیشتر می‌کشاند و زمانی که نیاز دارد به حرف‌هایش گوش کنید، اما شما برایش صحبت می‌کنید، با این کار می‌خواهید به او بگویید: سخنان تو بی‌ارزش هستند، من پدر با هوشی هستم و تو فرزند کودنی هستی، پس سکوت کن و به حرف‌های من گوش بده. والدینی که این رفتار را انجام می‌دهند، اصلاً وضعیت را درک نکرده‌اند.

کودک، نیازی به چنین وقتی برای جواب دادن ندارد. تنها چیزی که نیاز دارد بازکردن باب گفت‌وگو است تا مسائل درونی خود را تخلیه نماید. اگر با سخنرانی دیگری مواجه شود، گوشش را به طور کامل می‌بندد و حاضر به شنیدن نیست.

اگر به سخنان فرزندتان گوش کنید، او از مرحله‌ی مقدماتی به مرحله‌ی عاطفی وارد می‌شود و احساسات حقیقی خود را نشان می‌دهد. شما با گوش کردن، به او کمک می‌کنید تا به این مرحله برسد. در واقع این پیام را برای او می‌فرستیدکه: هرچه دلت می‌خواهد بگو، من همراه تو هستم و به تو گوش می‌دهم. این پیام با پیام اکثر والدین تفاوت زیادی دارد که می‌گویند: من پدر هستم و تو فرزند، تو باید به سخنان من گوش کنی، چون من همه چیز را می‌دانم و مصلحت تو را بهتر از خودت، تشخیص می‌دهم.

کلید گوش کردن مؤثر

کلید گوش کردن مؤثر در پیام‌های غیر کلامی نهفته‌است که از طرف پدر به فرزند ارسال می‌شود. این پیام‌ها از طریق لبخند، اشارات صورت، تُن صدا که بیان‌گر مهر، محبت و دوستی به فرزند است، به کودک منتقل می‌شود که بیانگر موافقت و درک گفته‌های کودک است. بنابراین توصیه‌های زیر را هنگام گوش

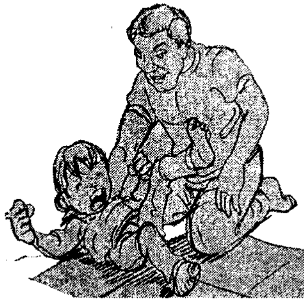
کردن به فرزندتان به یاد داشته‌باشید:

۱. ارتباط چشمی میان خود و فرزندتان برقرارکنید و از فرزندانتان روی برنگردانید؛ زیرا این کار موجب کم‌توجهی به گفته یا بی احترامی به او می‌شود.

۲. ارتباط مستقیم جسمی را از طریق گرفتن دست، دست درگردن، دست روی کتف گذاشتن، با او برقرارکنید. چون این کار باعث تثبیت روابط محبت‌آمیز می‌شود، زبان، ارتباط عاطفی را آسان و زمینه‌ی پذیرش کودک را برای دریافت پیام‌های تربیتی والدین، فراهم می‌کند.

۳. پیوسته لبخند بزنید و گفته‌های او را با تکان دادن سر تأیید کنید، به حرف‌هایش گوش دهید. کاری نکنید که کودک احساس‌کند سخنان او وقت شما را هدر می‌دهد. هنگامی‌که کودک صحبت می‌کند به ساعت نگاه نکنید، چون با این کار در واقع به او می‌گویید: وقتی برای گوش دادن به حرف‌هایت، ندارم.

٤. سعی کنید با وضعیت روانی او همراهی کنید، اگر عصبانی است از او درخواست نکنید آرام شود، بلکه با آرامش به حرف‌های او گوش کنید. اگر گریه کرد، از او نخواهید گریه را قطع کند. اگر دیدید غم‌گین است، از او سؤال کنید چه چیزی موجب غم و اندوه او شده‌است.



۵. هنگامی که به فرزندتان گوش می‌دهید، رفتار عادی با او داشته باشید تا جایی که اگر او روی تخت وخواب خود نشسته است، شما روی زمین بنشینید، این رفتار موجب آرامش بیشتر او می‌شود و آن وقت مسائل را صادقانه به شما می‌گوید. بسیاری از مدیران موفق بر این رفتار تکیه می‌کنند تا به جای این که آنان را تحت فرمان خود درآورند، استعداد کارمندان خود را تحریک کنند.

٦. هنگامی که فرزندان، با شما صحبت می‌کنند به اطراف نگاه نکنید تا به خاطر کم‌توجهی شما به گفته‌هایشان، هرچند بی‌اهمیت باشند، احساس ناکامی نکنند.

۷. گوش‌کردن همراه با سکوت، به معنای سکوت مطلق نیست، شما باید به بعضی از اشاره‌های ساده، لبخند و.. . او جوب دهید، چون با این کار به او می‌گویید، دارید به حرف‌هایش گوش می‌کنید.

۸. به کودک اجازه دهید سخن خود را ادامه دهد و نکته‌ی مورد توجه خود را بیان کند. بعد از این به مرحله‌ی بعدی منتقل می‌شود، به شیوه‌ای که می‌تواند در گفت‌وگو و همکاری، شرکت نماید.

۹. گاهی مفهوم بعضی از عبارت‌هایی را که فرزندتان بیان می‌کند، یاد آوری کنید تا به او بفهمانید که به حرف‌هایش گوش می‌دهید و احساسات او را درک می‌کنید. اگر کودک احتمال دهد شما معنی و مقصود او را نفهمیده‌اید، احساس سرگردانی می‌کند. شاید توضیح شما احساس او را پوشش نداده باشد یا شاید گوشه‌ای از آن‌چه نمی‌تواند آشکارا بگوید، فهمیده‌اید. سعی کنید، کلیدها را از لابه‌لای صحبت‌هایش، بیابید، چون به شما کمک می‌کنند برداشت نادرستی نسبت به گفته‌هایش نداشته باشید. البته باید به یاد داشته باشید، این‌ها تنها کلید هستند و بس.

۱۰. قصد و هدف فرزندتان را از گفته‌هایش تخمین نزنید. وقتی که گفت: هرگز نمی‌توانم نوشتن موضوعی را در وقت مشخصی به پایان برسانم. در چنین حالتی در جوابش بگویید: تو احساس نگرانی و عدم اعتماد می‌کنی در حالی که وظایف خود را به خوبی انجام می‌دهی. آیا این گونه نیست؟اما چیزی که به او می‌گویید باید نوعی باز پس دادن سخنان خودش باشد نه نصیحت. بازگویی سخنانش به صورت آرام، موجب می‌شود احساس توجه و دوستی صادقانه کند.

۱۱. سعی کنید با سؤالات ساده به او بفهمانید که حرف‌هایش را گوش می‌دهید: فکر می‌کنم مقصود تو این است.. . درست است؟ چنین سؤال کردن ضروری است.

گوش‌دادن مؤثر دو هدف اساسی را دنبال می‌کند:

۱. درک آن‌چه فرزندتان به آن می‌اندیشد و با منظور خاص خود به آن اعتقاد دارد.

۲. گفت‌وگو با کودک به خاطر تأکید بر این که حرف‌های او را فهمیده‌اید.

شاید کل آن‌چه کودک نیازمند آن است، گروه آرامی باشد که به او اطمینان و

آرامش می‌دهد و سؤالاتی در اوقات مناسب طرح می‌کند. کودک احساس می‌کند حرف‌های او شنیده می‌شود، شما با این کار به نوعی با او ارتباط برقرار کرده‌اید که مشکلات رفتاری خطرناک و دراز مدت او را کم‌تر می‌کند.

با کودک ارتباط برقرار کنید

کی با فرزندانتان ارتباط برقرارمی‌کنید؟این سؤال را از خودتان بپرسید. آیا باز هم در حالی که فرزندان با شما صحبت می‌کنند، مشغول خواندن روزنامه، درست کردن غذا یا فکر کردن در مورد کار هستید؟آیا فکر می‌کنید اشاره با سر برای بیان توجه به دیگران، کافی است.

کودکان به سادگی می‌فهمند که والدین توجه کاملی به آنان ندارند، به همین دلیل از آنان می‌شنویم که می‌گویند: شما به حرف‌های من گوش نمی‌دهید! هیچ کس به من اهمیت نمی‌دهد!

هرکودکی با دیگری متفاوت است و نیازمند توجه شخصی است. هرکودکی نیازمند رفتار خاصی است تا احساس محبت و احترام کند. شاید سخت باشد در یک روز سخت کاری بتوانید به همه‌ی کودکان به شکل درست و مساوی توجه کنید، اما دقایق معدودی را که به هر کدام اختصاص می‌دهید، می‌توانند تأثیر زیادی در رفتاری داشته باشد که هر کودکی نسبت به خود احساس می‌کند. هم چنین این مسأله برای ارتباط موفقیت آمیز و منظم ضروری است. ارتباطی که زمینه‌ای فراهم می‌کند تا مشکلات زندگی هر یک از کودکان را دریابید و به آنان کمک کنید تا راهی برای غلبه بر مشکلات پیدا کنند.

هنگامی که وقت مشخصی را با هریک از فرزندانتان سپری می‌کنید، انس و الفت و دوستی میان شما، برقرارمی‌شود و مشکلات نمی‌توانند در سایه‌ی آن‌ها، خودنمایی کنند. هنگامی که کودک محبت غیرمشروط را احساس می‌کند و می‌فهمد شما آماده‌ی رؤیت اشیا از دیدگاه او هستید، اعتماد به نفس که نیازمند آن است تا با آن اسرار خود را با آسودگی خاطر بیان کند، در او شکوفا می‌شود. هم‌چنین او می‌آموزد که می‌توان بر مشکلات پیروز شد. راه حل آن‌ها در

عصبانیت، گریه، فریاد و... . نیست، بلکه با گفت‌وگوی منطقی قابل حل است.

زمانی که کودکان حتی برای مدت کمی، مورد توجه والدین قرارمی‌گیرند، احساس سعادتمندی و احترام می‌کنند.

والدین گرامی، مربیان عزیز، بسیاری از رفتارهای نادرستی که کودکان انجام می‌دهند، برای جلب توجه والدین‌شان است. هنگامی که کودک به این نتیجه می‌رسد که مؤدب و آرام‌بودن ثمره‌ای ندارد، باید انتظار داشت سروصدا و شلوغی برپا کند؛ چون این رفتار جلب توجه می‌کند. حتی تنبیه و سخنان حاکی از عصبانیت برای او بهتر از هیچ است. اما بی‌اعتنایی به کودک، روی‌گردانی از او، تعریف وتمجید نکردن، ساکت کردن، گوش نکردن به حرف‌هایش و بی‌توجهی به او، موجب می‌شود احساس خوش‌حالی و سعادتمندی خود را از دست بدهد. بعضی از مادران وقتی که فرزندشان با آنان صحبت می‌کند، از کودک می‌خواهند از آنان دور شود؛ چون مشغول آشپزی است یا موهایش را مرتب می‌کند، تلفنی با دوستش حرف می‌زند، مشغول نگاه کردن به فیلم یا برنامه‌ی تلویزیونی است. پدر خسته از کار برمی‌گردد، نمی‌تواند با فرزندش بازی کند یا با او صحبت کند یا به سؤالاتش جواب دهد. هم‌چنین، معلم در مدرسه مشغول توضیح درس است، وقت به او اجازه نمی‌دهد، به سؤال کودکان جواب دهد. اگر شما والدین نتوانید با فرزندانتان ارتباط برقرارکنید، جامعه دست بالایی در رفتار و ایجاد ارتباط با آنان، دارد.

اختلاف نسل‌ها

والدین گرامی، مربیان عزیز، باید بدانید نسل امروز، تفاوت زیادی با نسل دوران شما دارد، همان طور که شما با نسل زمان پدران خود تفاوت داشتید. این جا، فرمودی علی﷤ را یادآوری می‌کنم که می‌فرماید: «لا تفسروا أبناءکم علی آرائکم فقد خلقوا لزمان غیر زمانکم». انتظار نداشته باشید فرزندانتان مثل شما باشند چون آنان برای دورانی غیر از دوران شما آفریده شده‌اند. بعد از این باید سعی کنیم اختلاف نسل‌ها موجب ایجاد شکاف ارتباطی میان فرزندان و والدین نشود.

شکاف عدم ارتباط نزد بعضی از مربیان تنها تَرَک کوچکی است، اما نزد بعضی دیگر به مرور بزرگ‌تر می‌شود تا شبیه یک دره شود که موجب ایجاد جدایی میان فرزندان و والدین، می‌گردد.

مربیان عزیز، به آموزش و یادگیری فرزندانتان اهمیت دهید، گاهی بعضی از چیزهایی که از لابه‌لای تقلید از او سر می‌زند. مثلاً: قسمتی از سخنانش را تکرار کنید، صدای اسباب بازی او را در آورید. این تقلید نوعی همگامی و مدارا محسوب می‌شود که انسجام زیادی در ارتباط بین کودک و پدر، ایجاد می‌کند.

هنگامی که یکی از کودکان پیش شما می‌آید و به صورت کمدی کار خنده‌آوری انجام می‌دهد و موجب تعجب شما می‌شود یا قسمتی از سرش را می‌تراشد و قسمت دیگر را باقی می‌گذارد. در واقع می‌خواهد با این کارها، توجه شما را به سوی خود جلب کند. داد زدن برسر کودک در چنین موقعیتی راه حل مناسبی نیست، بلکه موجب سنگ‌اندازی در رفتار شما و عدم توجیه او، می‌شود.

راه درست این است که با کودک گفت‌وگو کنیم و حرف‌هایش را به آرامی بشنویم و سعی کنیم او را با احترام قانع کنیم. اگر کودک قانع نشد، بهتر است او را به حال خودش واگذاریم تا او را برای همیشه از دست ندهیم.

ارتباط فیزیکی

ارتباط فیزیکی، یک امر ضروری برای همه‌ی مردم از کوچک و بزرگ، است. از نظر فیزیکی به کودک نزدیک شدن، نقش اساسی در رشد او دارد. تحقیقات اشاره می‌کنند که این کار وسیله‌ای برای تبادل محبت و توجه میان والدین و فرزندان است.

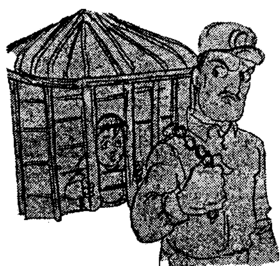
ارتباط فیزیکی، زبان ویژه‌ای دارد که به کودک احساس اطمینان، امنیت و محبتی می‌دهد که کلمات نمی‌توانند آن را به کودک ببخشند. تربیت کودک با قراردادن روی دوش، در آغوش گرفتن و نوازش کردن موهای سرش، می‌تواند

تمام این معانی محبت و تأیید را که به وسیله‌ی آن می‌خواهیم کودک احساسات ما را نسبت به خود درک کند، به او منتقل کنیم. ارتباط فیزیکی به طور طبیعی صورت می‌گیرد. مواظب نشانه‌های نیازمندی کودک به اطمینان و مهرو محبت باشید و آن را تقدیم او کنید. کودکی که سعی می‌کند توجه والدین را جلب کند تنها نیازمند توجه کمی است. با هم بنشینید در حالی که کتابی در دست دارید و می‌دانید فرزندتان تکالیفش را انجام نداده‌است او را در آغوش بگیرید و از طریق ارتباط فیزیکی، مهر ومحبت خود را نثار او کنید.



پرنده را از قفس آزاد کنید

تعداد اندکی از والدین به یاد می‌آورند که در کودکی چه موجود عجیب و غریبی بوده‌اند. بعضی از والدین به فرزندان کوچک خود اجازه می‌دهند نقش شیطان را بازی کنند، نقشی که آن را در کودکی صدهابار، بازی کرده‌اند. اغلب والدین از کودکان انتظار دارند کارهایشان را با حکمت بزرگان، وقار سال‌خوردگان و فضیلت امیران، انجام دهند. نیاز به یادآوری ندارد که انتظار والدین در این حالت بی‌مورد است و نمی‌توان آن را معقول دانست.



والدین، باید اولین قدم را در جهت درک معنا و مفهوم واقعی کودکی، بردارند و انتظارات خود را پایین بیاورند، نه این که از کودکان بخواهند خود را تا حد امید و آرزوی والدین خود، بالا ببرند. این دیدگاه واقعی نسبت به عالم کودک، مرهون تغییر اساسی موقعیت و موضع است. کودک، نهال تازه‌ای است که نیازمند

شناخت محیط و دنیای اطراف خود و آزادی فطری می‌باشدو قید و بند بزرگان را نمی‌شناسد. کودک، موجود لطیفی است که نمی‌تواند بازیگر خوبی باشد و فنون قانع کردن بلد نیست. او را به‌خاطر داشتن جایگاه اجتماعی و مورد توجه دیگران واقع شدن، محدود نکنید؛ بلکه به او اجازه دهید نظر خود را آزادانه و بدون هیچ محدودیتی، بیان کند و دوران کودکی را با آزادی سپری نماید.

بهترین والدین، کسانی هستند که زمینه را برای فرزندانشان فراهم می‌کنند تا احساسات و علاقه‌ی خود را آزادانه اظهار کنند. به کودکان فرصت می‌دهند که کودکانه زندگی کنند. به آنان آزادی می‌دهند تا خودشان باشند، در عین حال، فرزندان احترام به حقوق دیگران را بیاموزند.

کودک، نیازمند آزادی در جنب وجوش، صحبت کردن، سؤال، نقاشی‌کشیدن، رنگ‌آمیزی، مطالعه، بازی و.. . همراه کودکان و بزرگ‌ترها در سالن ورزشی، مدرسه و خیابان است. طبیعی است که والدین نسبت به کودکان نگران باشند و آنان را به صورت مطلق آزاد نگذارند، اما این مسأله نباید موجب شود آزادی او را با توجیهات سخت و محکم یا کمک مداوم، محدود کنیم. اگر بیش از حد از کودک حمایت کنیم، شورو نشاط و خود استقلالی را به خاطر ترس از اشتباه، از دست می‌دهد.

لذت بردن از استقلال، اعتماد به نفس، تصمیم گیری و مشارکت با نظر و رأی در مسائلی که پیرامون او اتفاق می‌افتد، اموری هستند که موجب خوش‌حالی و شادی کودک می‌شوند، هر چند تصمیماتش درست نباشد یا رأی و نظر او در مقایسه با بزرگ‌ترها ضعیف باشد، اما نسبت به سن خودش خیلی ارزشمند و با اهمیت است. مربی موفق کسی است که به فرزندش یاد می‌دهد اراده و استقلال داشته باشد. کودک بگوید: من این را می‌خواهم. نگوید: پدرم این را می‌خواهد. منظور از استقلال کودک، آزادی نامنظم نیست؛ بلکه منظور عدم تسلط بر کودک و دخالت در حرکات و سکنات فرزندانمان است تا به عروسکی تبدیل نشوند که ما آنان را در عروسک‌بازی حرکت می‌دهیم و اراده، تصمیم، نظر و مشارکت نداشته باشند. این کار موجب می‌شود نتیجه‌ی زیان‌باری برای فرزندانمان داشته

باشد و نتوانند در موقعیت‌های لازم جواب دهند و تصمیم گیری کنند و با نظر، ملاحظه و پیشنهاد خود، مشارکت نمایند. دیکتاتوری، یکی از رفتارهای بدی است که سعادت و خوش‌حالی فرزندان را نابود می‌کند.

هدف ما طولانی مدت و عبارت است ازاین که: برای همیشه بر فرزندانمان تسلط پیدا نکنیم. به کودکان اجازه دهید در گفت و گوها شرکت و احساس و آرای خود را بیان کنند. این‌کار، جوهره‌ی اصلی رفتار متعادل و درست در تربیتی است که براساس احترام بنا نهاده شده‌است نه اوامر خشک نظامی.

یکی از فواید جانبی مشارکت کودکان، این است که آنان شاهد جریانات هستند، گفت‌وگو می‌کنند، مسائل را درک و با تطبیق قوانین همراهی می‌نمایند. بعد از آن هنگامی که در مورد قوانینی که در وضع آن کمک کرده‌اند، تجاوزی صورت گیرد باید پاسخ‌گو باشند.

انتخابات نه خط مشی مشخص کردن

همه‌ی ما، زمانی که توان انجام کاری را نداریم یا به وسیله‌ی رئیس، محدود شده‌ایم، وضع مادی خوب یا وقت نداریم، در چنین موقعیت‌هایی احساس ویژه‌ای به ما دست می‌دهد. چه واکنشی نشان می‌دهیم؟به طور طبیعی احساس ناکامی، خشم و بی‌مبالاتی می‌کنیم. پس چرا زمانی که احساس مالکیت یا تسلط بر وسایل شخصی را از فرزندان سلب می‌کنیم، انتظار داریم فرزندانمان جواب خواسته‌ی ما را بدهند.

زندگی براساس انتخاب و آموزش چیزهای جدید، جریان دارد. این جوهره‌ی روش تأدیب است: به فرزندانمان بیاموزیم، رفتار و کردار مناسب داشته‌باشند تا فنون تصمیم سازی را بیاموزند. مثلاً: آنان نیازمند این هستند که آزادی انتخاب را به صورت منظم به آن‌ها بدهیم.

تقدیم مسائل جایگزین و انتخاب آزادانه به معنای شانه خالی کردن از قوانین نیست، اما عکس آن درست است. انتخاب آزادانه، شامل وجود زمینه‌ای برای تصمیم‌گیری‌های شخصی در چهارچوب قوانین و انتظارات خاص خانواده است.

حق انتخاب آزادانه به کودکان اجازه می‌دهد بر رفتار خود و اطرافیان تسلط داشته باشند و آن را کنترل کنند، به آن‌ها می‌فهماند که برای کارهای نادرست آنان، مجازات تعیین شده‌است. بنابراین با توجه به کیفیت کاری که انجام می‌دهند به صورت عملی حق انتخاب دارند:

اگر تکلیف خانه را اکنون انجام دهید، می‌توانید مدت ۲۰ دقیقه بعد از شام به تلویزیون نگاه کنید و اگر آن‌ها را انجام ندادید، باید بعد از شام بخوابید.

اگر ساعت ۱۰ شب به خانه برگشتی، به تو اعتماد می‌کنم و اجازه می‌دهم همراه دوستانت به تفریح بروی، اما اگر در وقت مقرر به خانه بر نگردی، نمی‌توانم به تو اعتماد کنم یا اجازه دهم تنها بروی.

در هر شرایطی فرصت انتخاب را به فرزندانتان بدهید و آن‌ها را از عواقب هر انتخابی با خبر کنید. می‌توان این روش را در مورد کودکان کوچک هم به کار برد. آنان به زودی یاد می‌گیرند، اگر این را انتخاب کنند، پاداش می‌گیرند یا جایزه‌ای از دست می‌دهند. کودکان بزرگ‌تر، احساس می‌کنند در طی مسیر زندگی مشارکت دارند. هیچ وقت چیزی را به اجبار بر آنان تحمیل نکنید، مگر این که ضرورت ایجاب کند، بنابراین از آنان سؤال کنید:

آب میوه می‌خواهی یا شیر؟

آیا می‌خواهی تکالیفت را روی میز غذا خوری انجام دهی یا روی میز مطالعه؟

آیا می‌خواهی تکالیفت را قبل یا بعد از غذا انجام دهی؟

آزادی انتخاب دادن به کودک همیشه درست نیست، از کودکان نپرسید آیا آماده‌ی خوردن شام هستند یا نه، به آنان خبر دهید وقت خوردن شام است. بین این دو حالت تفاوت زیادی وجود دارد و به معنای محدود کردن آزادی نیست.

با هم بیندیشیم

جواب درست را انتخاب کنید:

۱. یکی از اصول شاد کردن کودک (تنبیه عادلانه، برآورده کردن همه‌ی نیازها، احترام به احساسات) است.

۲. خنده، یادگیری را (۱۲– ١٤ – ۱۰۰) بار افزایش می‌دهد.

۳. (سرکوب احساسات، بازی با کودک، مطالعه‌ی دروس) کودک را بیش از هرچیزی، اذیت می‌کند.

٤. فرزندتان را دوست داشته باشید (لجبازی می‌کند، عصبانی می‌شود، تغییر می‌کند).

۵. جدیدترین تحقیقات، نشان داده‌اندکه تنها (۵٪ – ۱۰٪ – ٦۰٪) از والدین فرزندانشان را دوست دارند.

٦. نشانه‌ی محبت والدین نسبت به فرزندان (بوسیدن،– صحبت کردن، بازگویی داستان) است.

۷. (مسابقه با کودک، گوش‌کردن به کودک، خوابیدن در کنار کودک) از وسایل احترام به احساسات آنان است.

۸. (گوش دادن و بیان احساسات، گریه همراه کودک، منع کودک از گریه) نشانه‌ی احترام به احساسات اوست.

۹. احترام به احساس خشم نزد کودک موجب می‌شود (جرئت برخورد با مربی داشته باشد، فایده‌ای ندارد، کودک خوش‌حال می‌شود)

۱۰. هنگامی که انسان می‌خندد (۱۲– ۱۳– ١٤) عضله از عضلات صورتش حرکت می‌کنند.

خلاصه

بسیاری از والدین در جواب سؤال «چگونه فرزندانتان را خوش‌حال می‌کنید؟» می‌گویند: با خرید هدیه، زمینه‌ی مناسب فراهم کردن، افزایش پول جیبی، تنبیه بدنی نکردن و.. . در این بخش جواب این افراد را می‌دهیم که سعادت حقیقی چیست؟ چگونه باید فرزندان را از نظر محبت، لبخند، بازی، احترام، گوش دادن، ارتباط و آزادی اشباع کنیم؟

اشاره کردیم که محدودیت‌های تربیتی موجب افسردگی کودکان می‌شود، در مورد تخریب موفقیت کودکان و اهانت به آنان، صحبت کردیم. هم‌چنین گفتیم باید به کودک اجازه دهیم در عالم خاص خود باشد، باید در کارهایی که وظیفه‌ی اوست، انجام وظیفه کند و کارها را به جای او، انجام ندهیم.

بخش ششم: کاتالوگ کودک

- مقدمه
- استعداد کودک
- نیاز کودک
- محیط زندگی کودک
- مشکلات کودک
- حس قوی‌تر کودک
- راهی به سوی قلب کودک
- ویژگی‌های مرحله‌ی کودکی
- تربیت کودک در خانواده
- با هم بیندیشیم
- خلاصه

مقدمه

نمی‌توان یک وسیله را بدون شناخت روش و وسایل راه‌اندازی، به‌کارگرفت. بنابراین هنگام تعامل با انسان باید نسبت به آن چه دوست دارد یا از آن بدش می‌آید، شناخت داشته باشیم. ویژگی‌های شخصیتی کودک و محیطی را که در آن بزرگ شده‌است، بدانیم تا بتوانیم به درستی با او ارتباط برقرار کنیم.

در این بخش، پیرامون کیفیت بررسی درست وضعیت کودک صحبت می‌کنیم. در مورد شیوه‌ی نفوذ به قلب کودک، ویژگی‌های این مرحله‌ی سنی و ویژگی محیطی که در آن بزرگ شده‌است، صحبت می‌کنیم. تربیت کودک، چگونه بر رفتار او با هم‌سالانش تأثیر می‌گذارد؛ سپس فهم و شیوه‌ی رفتار با او را بهبود می‌بخشیم.

استعداد کودک

هر کودکی استعداد ویژه‌ای داردکه می‌تواند استعداد موسیقی، بازیگری، نقاشی، خطاطی و سخن‌رانی باشد. مربیان، باید سعی‌کنند تا استعداد او را کشف نمایند؛ سپس آن‌را شکوفا کنند و از طریق آن به تربیت و توجیه کودکان بپردازند. کسی که خداوند صدای دل‌نشینی به او بخشیده‌است باید او را تشویق کرد تا سرودهای مفید و هدفمند را با لحن زیبا، بخواند. کسی که خداوند قدرت بازیگری و تقلید از شخصیت‌ها به او عطاکرده‌است، باید این استعداد را با تمرین و آموزش و از طریق بازیگری، به کارگیرد. کسی که خداوند استعداد سخن‌رانی به او بخشیده‌است، شایسته است تمرین زیادی انجام دهد و باید او را تشویق کرد تا از طریق حضور در مجالس بزرگان و اجازه‌ی صحبت، مهارت بیشتری کسب کند.



چیزی که این‌جا باید به آن اشاره کرد این است که لازم نیست، استعداد کودک برای او دوست داشتنی باشد یا وقت فراغت خود را در آن زمینه سپری کند، این تفاوت مهم میان استعداد و نیاز کودک است.

نیاز کودک

هرکودکی آرزو و خواسته‌ای دارد که باید وقت فراغت خود را به آن اختصاص دهد و از تمرین آن لذت زیادی ببرد. خواسته با توانایی و استعداد تفاوت دارد، چون خواسته، اکتسابی است و می‌تواند تغییرکند و برای کودک دوست داشتنی شود؛ اما استعداد، اغلب فطری است. یکی از خواسته‌ها می‌تواند، بازی فوتبال، تعمیر وسایل، جمع آوری تمبر، مطالعه و بازی پلی استیشن باشد. می‌توان به روش‌های زیر از این نیازها بهره‌برداری‌کرد:



۱. به کودک اجازه دهید از خواسته‌ی خود لذت ببرد.

۲. توجیه کودک از طریق خواسته‌هایش، مثلاً: آموزش روحیه‌ی همکاری در جریان بازی فوتبال. اگر مطالعه را دوست دارد می‌توان او را راهنمایی کرد تا داستان و مجلات مفید را مطالعه کند و چیزهای نادرست را تصحیح نماید. اگر کودک دوست دارد، پلی استیشن بازی کند، می‌توان او را به بازی‌هایی راهنمایی کرد که به تمرکز او کمک می‌کنند یا مهارت جدید یا رفتار مفیدی به او، می‌آموزند.

محیط زندگی کودک

محیطی که کودک در آن زندگی می‌کند، یکی از پنج عنصر کار تربیتی است که عبارتند از: « مربی، متربی، برنامه، زمان، محیط» در صورتی که به یکی از این عناصر بی‌توجهی شود یا یکی از آن‌ها در نظر گرفته نشود، کار تربیتی به درستی انجام نمی‌گیرد.

چه انتظاری باید از کودکانی داشته باشیم که پدر و مادرشان شب و روز با هم دعوا می‌کنند. والدین به جای تفاهم و همکاری در تربیت فرزندانشان، به هم‌دیگر دشنام می‌دهند و یک‌دیگر را متهم می‌کنند. پدر، مادر را کتک می‌زند و از خانه

بیرون می‌کند. این مسائل به طور طبیعی موجب می‌شود کودکان از نظر رفتاری و روانی دچار نگرانی شوند و آرامش خود را که در کنار والدین احساس می‌شود از دست بدهند. عدم آرامش روحی-روانی، موجب می‌شودکودک دزدی کند، دروغ بگوید، لج‌باز باشد، احساس کمبود کند و نسبت به دیگران حقد و کینه داشته باشد.

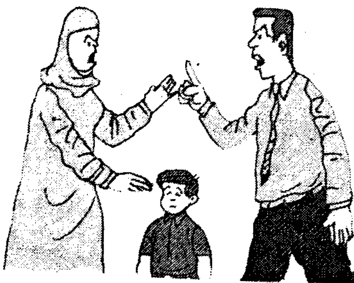


اختلاف میان والدین عیب نیست، اما مشکل در چگونگی شناخت فنون و کیفیت اداره‌ی اختلاف است. نباید به محض داشتن اختلاف بر سر هم داد بزنیم یا دشنام دهیم و عیوب و اشکالات هم‌دیگر را ذکر کنیم. نباید کودکان را از میدان اختلاف خود دور کنیم تا کودک یاد بگیرد و ببیند که والدین چگونه با اختلاف خود کنار می‌آیند، او هم آداب اختلاف را در این میان، بیاموزد تا در صورتی که با برادر، همکلاسی یا هنگام ازدواج با همسر خود اختلاف پیداکرد، آن روش‌ها را برای اداره‌ی اختلاف به کار ببرد.

رابطه‌ی کودکان با والدین، اولین رابطه‌ی آنان در زندگی است. باید این رابطه درست و براساس پایه و اصول درستی از قبیل محبت، احترام، تغذیه، توجیه، فهم و آزادی رأی، استوارباشد. خانه، تنها محیطی نیست که روی کودک تأثیر می‌گذارد؛ بلکه مهدکودک و مدرسه نیز محیط مؤثری هستند، به گونه‌ای که کودک تقریباً یک‌سوم روز خود را در آن‌ها، سپری می‌کند. والدین باید بهترین

مکان‌ها را انتخاب کنند و تربیت کودک را از طریق آن اماکن پی‌گیری نمایند، چون این اماکن نقش مهمی در تربیت کودک، دارند.

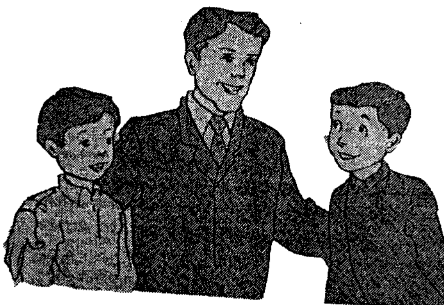
مشکلات کودک



مربیان، معلمان و کسانی که از کودک مواظبت می‌کنند باید با مشکلات کودکان آشنا شوند، چون رفتار با کودک، بدون آشنایی با مشکلات او، غیر معقول است. کودکی که همراه یکی از والدین زندگی می‌کند متفاوت با کودکی است که میان خانواده‌ای سعادتمند و آرام زندگی می‌کند.

رفتار با کودکی که دچار مشکل روانی است با کودک دیگری که این مشکل را ندارد، متفاوت است. کودک فلج یا دارای لکنت زبان، نیازمند رفتار مشخصی است، به ویژه اگر آثار مشکلات گذشته هم باقی مانده باشد. مواردی که ذکر شد، تنها نمونه‌هایی از مسائلی بود که باید مربی در مورد کودک بداند، چون او با کودک رفتار می‌کند. مربی باید امانت‌دار باشد و مشکلات کودک را به رُخ او نکشد و هیچ کس را از آن باخبر نکند. مربی، باید مواظب باشد کاری نکند که کودک مقصر معرفی شود و موجب تحقیر او گردد.

حس قوی‌تر کودک



یکی از حواس پنج‌گانه‌ی «لامسه، شنوایی، بینایی، بویایی، چشایی» هرکودکی، قوی‌تر است. منظور از قوی بودن آن است که کودک مسائل را از طریق آن به سرعت، درک و بهتر و بیشتر از دیگران از آن استفاده

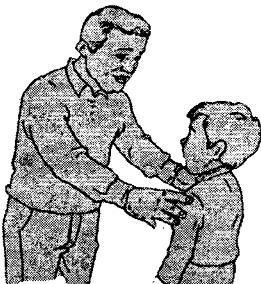
می‌کند. هم‌چنین یادگیری و توجیه کودک از طریق آن، بهتر صورت می‌گیرد. شنیده‌ایم که پیامبرﷺ دست روی سر کودکی می‌کشید و در گوش دیگری چیزی می‌گفت و با محبت به آن‌ها که در حال بازی بودند، نگاه می‌کرد. شناخت حس قوی‌تر کودک، در موارد زیر مفید است:

۱. کودکی را که زیاد به معلم نگاه نمی‌کند، سرزنش نمی‌کنیم، چون اگرمعلم از او سؤال‌کند یا امتحان بگیرد، به خوبی جواب می‌دهد و نمره‌ی بالایی می‌گیرد. زیرا حس شنوایی او قوی است و توضیح معلم را به وسیله‌ی آن، دریافت می‌کند. هم‌چنین کودکی را سرزنش نمی‌کنیم که دوست دارد مربی در جریان صحبت کردن، بیشتر به او نگاه کند، چون یک نگاه محبت‌آمیز برای او، از صحبت طولانی بهتر است. گاهی کودک، دوست دارد مربی دست روی کتف او بگذارد یا دست در دست او قراردهد، او را در آغوش بگیرد یا او را ببوسد، چون این حس او قوی است.

۲. تنوع در روش‌های توجیه و تدریس باید براساس تنوع حواس قوی‌تر هرکودک، باشد. کودکی نیازمند نگاه، دیگری نیازمند لمس کردن و آن یکی محتاج یک کلمه است.

۳. رعایت تفاوت‌های فردی میان کودکان، چون همه مساوی نیستند؛ بلکه با توجه به اختلاف مزاج، ویژگی و چیزهای مؤثر روی آنان در یاد گیری، با هم متفاوتند.

ویژگی کودکانی که حس بینایی قوی دارند



۱. بیشترین توجه را به چیزهایی دارند که می‌بینند.
۲. به سرعت صحبت می‌کنند.
۳. هنگام سخن گفتن از حرکات استفاده می‌کنند.
٤. سخن گوینده را قطع می‌کنند.
٥. با صدای بلند سخن می‌گویند.
٦. تصمیمات فوری می‌گیرند که گاهی آنان را در

معرض خطر قرارمی‌دهد.

۷. تصویر اشیا را دوست دارند.

۸. از کلمات مقابل استفاده می‌کنند: تصور می‌کنم، تاکید می‌کنم، مواظبت می‌کنم، خیال می‌کنم و.. .

۹. سؤالات روبه رو را می‌پرسند: آیا خیال می‌کنید که.. . ؟آیا تصور می‌کنید که.. . ؟آیا فکرمی‌کنید که.. . ؟

ویژگی کودکانی که حس شنوایی قوی دارند



۱. بیشتر روی شنیده‌ها تمرکز می‌کنند.

۲. از صحبت کردن پرهیز می‌کنند.

۳. قدرت زیاد و مداوم در شنیدن دارند.

٤. تصمیم خود را بر اساس تحلیل دقیق و تفکر عمیق می‌گیرند.

۵. دوست دارند کسی که برایشان صحبت می‌کند، تُن صدایش را تغییر دهد.

٦. دوست دارند مردم به آرامی و روشنی با آنان سخن بگویند.

۷. از کلمات روبه‌رو استفاده می‌کنند: گوش‌کن، ساکت، دارد می‌گوید و.. .

۸. سؤال و گفت‌وگو را دوست دارند مثل: آیا می‌شنویی چه می‌گویم؟بیا در باره‌ی تو صحبت کنیم. گوش کن، فکر خوبی دارم.

ویژگی کودکانی که حس لامسه‌ی قوی دارند



۱. بیش از آن‌چه درک می‌کنند، توجه می‌نمایند.

۲. طبیعت آرامی دارند.

۳. دوست دارند به آرامی و از روی مهربانی دست روی سرشان بکشید و از کلمات نرم و رقیق خوش‌حال می‌شوند.

٤. از کلمات روبه‌رو استفاده می‌کنند: احساس، لمس، شعور، شکست، کمرشکن، آسوده، آرام.

٥. از سؤال وگفت و گو با آن‌ها استفاده می‌شود. مثل: آیا احساس آسودگی می‌کنید؟چه چیزی شما را تحت فشار قرارمی‌دهد؟مثل این که غم‌گین هستی؟من درد تو را حس می‌کنم؟

راهی به سوی قلب کودک

هرقلبی کلید و راه نفوذی دارد، مردم در این زمینه متفاوت هستند. غذا، راه ورود به قلب بعضی، عده‌ای، هدیه و شاید بعضی یک سخن خوب وآن یکی تعریف و تمجید. کودکان نیز این گونه هستند و هر کدام راه ورودی به قلب‌شان دارند. اگر مربی، کلید را پیدا کند و به خوبی از آن استفاده نماید، تأثیر زیادی روی کودکان می‌گذارد، مربی را در این صورت، قبول دارند، به او محبت می‌ورزند، از او اطاعت می‌کنند و مطالب را از او می‌آموزند. بنابراین مربی، سرمش و الگوی خوبی برای آنان خواهد شد تا به او اقتدا کنند.

آشنایی با راه ورود به قلب کودک نیاز به تجربه‌ی زیادی در زمینه‌ی وسائل محبت و دوستی دارد، مثلاً کدام یک موجب جذب کودک می‌شود و محرومیت از کدام وسیله، تنبیه سختی برای او محسوب می‌گردد. چه چیزی باعث می‌شود نظم داشته باشد و احساس محبت و سعادت نماید. بعضی از کودکان تفریح و سفر را دوست دارند و همین مسأله راه ورود به قلب‌شان است. عده‌ای از تعریف و تمجید، خوش‌حال می‌شوند، بعضی آزادی را دوست دارند، عده‌ای، می‌خواهند با آنان مشورت شود، برخی دوست دارند به آنان احترام بگذارند. عده‌ای هم از گفت‌وگو یا گوش‌کردن به سخنان‌شان، خوش‌حال می‌شوند.

پیامبرﷺ با کودکی کشتی می‌گرفت، با دیگری بازی می‌کرد و با سومی در وسط اصحاب می‌نشست و آنان به دور او حلقه می‌زدند. آری ایشان، به یارانش آموزش می‌داد که هردری کلید مخصوص و امکانات ورود خود را دارد.

ویژگی‌های مرحله‌ی کودکی

شناخت ویژگی‌های دوران کودکی که شما در صدد تعامل با آن هستید، مسأله‌ی خیلی مهمی در تربیت کودک بر اساس اصول سالم و درست است. ویژگی، توجه، نیاز و آرزوهای کودک، هرسال نسبت به سال قبل متفاوت است. نباید برای کودکان ٦ ساله، ۱۰ ساله و ۱۳ ساله، همه باهم از یک روش توجیه و راهنمایی، استفاده کرد. زیرا هرکدام از آن‌ها، ویژگی‌های مخصوص خود را دارند که مربیان باید آن را رعایت کنند. مثلاً: نمی‌توان اخلاص را به کودک ٦ ساله آموزش داد، چون او معنای مجرد را درک نمی‌کند، اما هنگامی که به او شکلات می‌دهیم، نماز می‌خواند، ولی معنای خلوص نیت را در این سن، نمی‌داند.

در این مبحث، تنها می‌توان به اهمیت شناخت ویژگی‌های مراحل سنی کودکانی که با آنان رفتار می‌کنیم، اشاره نماییم. نمی‌توانیم این ویژگی‌ها را به طور کامل نام ببریم. چون موضوع خاص خود را دارد و اکنون به دنبال آن نیستیم. کتاب‌های «روان‌شناسی رشد»در این زمینه، به طور کامل صحبت کرده‌اند، در صورت نیاز به آن‌ها مراجعه کنید. به صورت مختصر به این مسأله اشاره می‌کنیم تا موضوع روشن شود:

۱. کودک، در دو سال اول، دوست دارد لخت باشد. این بدان معنا نیست که او بی ادب است، بلکه این را نمی‌داند و گاهی اعضای تناسلی خود را لمس می‌کند.

۲. کودک، در دو سال اول، رفتار درست و نادرست را براساس خوش‌حالی یا ناراحتی خود تشخیص می‌دهد نه براساس تأیید یا رد اجتماعی.

۳. کودک۲ ساله اجازه نمی‌دهد، کودک دیگری دربازی او، شرکت کند. به او نگویید بخیل و خودخواه است، چون کودک معنای مشارکت را در این سن، نمی‌داند و به خاطر بازی انفرادی با دیگران تفاوت دارد. مهارت استقلال‌طلبی و اعتماد برخود، در دو سال اول کودکی شروع می‌شود. کودک دوست دارد به تنهایی غذا بخورد، خودش نایلون شکلات را باز نماید، بادکنک را بازکند و لباس‌هایش را بدون کمک دیگری بپوشد. کودک در این سن می‌خواهد مشکلاتش را به تنهایی و بدون کمک دیگران حل کند.

۴. کودک از ۳ سالگی به بعد، زیاد سؤال می‌کند. ۱۰٪ تا ۱۵٪ از مجموع صحبت‌های کودک سؤال کردن است. بعضی از جواب‌ها را می‌فهمد و برخی دیگر را نمی‌فهمد. گاهی به جواب‌ها گوش می‌کند و گاهی گوش نمی‌کند.

۵. لج‌بازی بین کودکان ۳ تا ۵ ساله معروف است. این کار را به خاطر انتقام یا عصبانیت از دست والدین انجام نمی‌دهند، بلکه برای این مرحله‌ی سنی طبیعی است.

۶. حافظه‌ی کودک از ۳ تا ۶ سالگی، قوی است. گاهی مطلبی یا موضوعی را برایتان بازگو می‌کند که آن را یک ماه قبل یا بیشتر، شنیده‌است. این بدان معنا نیست که قلبش سیاه یا کینه‌ای است و بدی را فراموش نمی‌کند، بلکه طبیعت این مرحله، این گونه است که خوبی و بدی‌ها را به صورت مساوی ذکر می‌کند.

۷. هنگامی که کودک ۴ ساله، در مورد مرگ سؤال می‌کند، نباید نگران شد که کودک دچار بحران روانی عمیق شده‌است؛ زیرا این نوع سؤالات در این مقطع سنی میان کودکان رایج است.

۸. هنگامی که مادر می‌بیند دختر ۶ ساله‌اش نامرتب است و همیشه چیزهایی را در مدرسه یا خانه فراموش می‌کند، نبایدتصورکند که حافظه‌ی فرزندش، مشکل دارد، چون این رفتار در این سن، طبیعی است. روزانه کودک تحت تأثیر بسیاری از مسائل هیجان‌آور قرارمی‌گیرد که نیازمند تمرکز و یادگیری فوری است، این مسائل موجب فراموش‌کاری در کودکان می‌شود.

۹. کودک می‌خواهد توجه دیگران رااز طریق گریه، جلب‌کند؛ بنابراین گاهی از گریه به عنوان سلاحی برای برآورده شدن نیازها و انجام خواسته‌هایش، استفاده می‌کند. اگر مطمئن شدیم از گریه، به عنوان سلاحی برای انجام خواسته‌اش استفاده می‌کند، باید عمداً به او بی‌توجهی کنیم. نباید فراموش کرد شاید کودک، در سال اول تولد به خاطر بیماری، گریه می‌کند.

۱۰. هنگامی که کودک با خود صحبت می‌کند، به این معنا نیست که او دیوانه یا وراج است، بلکه به صورت عمومی، برای رشد شخصیت او طبیعی است و صحبت کردن به شکل خاص، مهم است.

۱۱. کودک همراه با آغاز دوران بلوغ، تمایل بـه سرکـشی و اسـتقلال طلبـی دارد، صدایش خشن می‌شود و مردم احساس مـی‌کننـد، بلنـدی صـدا بـه خـاطر بی‌ادبی است. طبیعت این مرحله همراهی مربی را می‌طلبد.

باید بدانیم که:

۱. منظور از ویژگی‌های دوران کودکی، رشد و نمو جوانـب پـنج‌گانـه، بـدون تفاوت قایل شدن است، که عبارتند از: رشد جـسمی، روانـی، عقلـی، اجتمـاعی، روحی. اگر جسم رشد متعادلی داشته باشد، عقل هم رشد متعادلی خواهدداشت، به وسیله‌ی آن‌ها تعادل اجتماعی، روحی- روانی هم ایجاد می‌شود.

۲. شناخت ویژگی‌های این مرحله‌ی سنی موجب می‌شود، انسان عکس‌العمـل خود را در برابر کودک بیشترکنترل نماید و خشم خود را کـه از رفتـار نادرسـت کودک ناشی شده‌است، کنترل کند، چـون کـودک، در ایـن سـن بـه لـج‌بـازی و پرخاش‌گری، معروف است. بنابراین، شناخت این مرحله موجب می‌شود در برابر کودک صبر وبردباری نمود. هم‌چنین تحرک و اشتباه زیاد بـرای کـودک در ایـن مرحله، طبیعی است. هنگامی که انسان بداند این‌ها ویژگی‌های ایـن مقطـع سـنی هستند، از واکنش علیه کودک می‌کاهد.

۳. والدین باید قبل از رسیدن کودک به این مرحله‌ی سنی، با ویژگی‌های ایـن مرحله آشنا باشند، نه در جریان یا بعد از آن دوران تا آمادگی لازم را برای رفتـار مناسب با کارهای منفی کودک، داشته باشـند. اسـتعداد لازم را بـرای راهنمـایی، توجیه مناسب، همکاری و هماهنگی میان خانـه و مدرسـه یـا خانـه و مـسجد و باشگاه، داشته باشند تا با این آمادگی و هماهنگی بتواننـد کـودک را بـه سـرمنزل امنیت و آرامش برسانند.

٤. بعضی از ویژگی‌ها، در اغلب مراحل مشترک هستند، که عبارتنداز: تحـرک زیاد، تقلید کورکورانه، خیال‌پردازی، سؤال زیاد، بازی، عدم تشخیص درسـت از نادرست، علاقه به کشف چیزهای جدید، عدم آگاهی نـسبت بـه اصـطلاحات و مفاهیمی از قبیل: امانت، اخلاص، آزادی و.. .

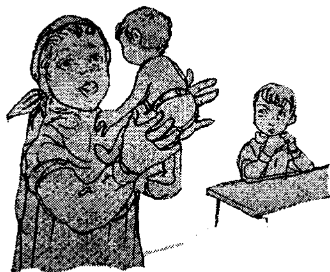
۵. بسیاری از ویژگی‌هایی که در کودکی از فرزندانمان دور می‌کنیم یـا از بـین

می‌بریم، عبارتند از: پافشاری، لج‌بازی، افتخار، احساساتی بودن، توانایی زیاد، گفت‌وگوی مداوم، روحیه‌ی شاد، بازی، همین ویژگی‌ها را در دوران بلوغ با شدت بیشتر خواهیم دید.

تربیت کودک در خانواده

یکی از عواملی که در شخصیت کودک تأثیر می‌گذارد، جایگاه او نسبت به برادران و خواهرانش است. مثلاً او فرزند اول، دوم یا آخر باشد یا تنها پسر میان چند خواهر یا تنها دختر میان چند برادر است. هم‌چنین رابطه‌ی کودک با برادر و خواهرانش، رابطه‌ی او با والدین همراه با در نظر گرفتن تفاوت سنی او با خواهر و برادران، همه‌ی این حالت‌ها رابطه‌ی معینی را بین افراد حاضر در زندگی کودک می‌طلبد، چه مربوط به برادران، خواهران یا والدین باشد. بدون این که والدین بفهمند، با توجه به جایگاهشان در داخل خانواده و رفتار با کودک، روی او تأثیر می‌گذارند. بعضی اوقات، این تأثیر آشکار و مشخص است. مثل حالت کودکی که بعد از مرگ چند نفر از برادرانش به دنیا آمده یا کودکی که تنها فرزند خانواده است.

فرزند اول خانواده



والدین بعد از تولد فرزند دوم، چنان رفتاری با فرزند اول می‌کنند که انگار از پدر و مادر دیگری است. از او می‌خواهند با بچه‌ی کوچک‌تر از خود، همکاری کند تا نیازهایش را برطرف و خود را تمیز نماید. با او بازی کند، او را به خاطر رفتار نادرست، تنبیه کند. در مقابل از برادران و خواهرانش می‌خواهند مانند پدر و مادر به فرزند اول و بزرگ‌تر خانواده احترام بگذارند، کسی صدایش را در حضور او بلند نکند. اغلب عبارت« او برادر یا خواهر بزرگ شماست» را می‌شنویم. بعد از این مجموعه‌ای از

چیزهای ممنوع و مباح برای جداکردن از برادران و خواهرانش مطرح می‌شود که جنبه‌های منفی زیادی دارند. از جمله: محروم کردن فرزند بزرگ‌تر از لذت بردن از دوران کودکی و کاشتن تخم کینه و احساس به ظلم در وجود برادر و خواهران کوچک نسبت به او: اختلاف میان برادر و خواهران و رفتار با برادر بزرگ‌تر با این عنوان که او عاقل‌تر است. نباید بالاتر از توان کودک به او مسئولیت دهیم. احترام متقابل میان برادران و خواهران یک اصل اساسی است تا دوگانگی در رفتار و معیارهای کودکان به وجود نیاید. نباید یکی از بچه‌ها، جایگاه والدین را اشغال کند. باید رفتار با فرزندان با مساوات و از روی عدالت باشد.

فرزند دوم خانواده

فرزند دوم، احساس می‌کند در خانواده، هیچ اهمیتی ندارد. مثل کوچک و بزرگ‌تر از خود نیست. بنابراین کودک دوم، به هر شکل ممکن می‌خواهد توجه دیگران را به سوی خود جلب کند تا از این احساس دردناک رهایی یابد.

این بدان معنا نیست که والدین فرزند وسطی را کم‌تر از دیگر فرزندان دوست دارند، مسأله خیلی ساده است، اغلب والدین وقت و تلاش لازم را برای توجه جدی به نیازهای کودک ندارند، بنابراین طبیعی است اگر بعد از آن سست و شکننده شود. اما کودک دومی، از نظر رفتاری می‌بینند توان فرار از تنبیه، دارد؛ بنابراین از تلاش و سعی نمی‌ترسد. او تمایل دارد رفتاری غیر از برادر یا خواهر بزرگ‌تر خود انتخاب کند تا از رقابت پرهیز نماید و احتمال دست درازی را به خود کم‌تر کند. چون اغلب در موضع ضعف قراردارد و به اندازه‌ی کافی به او توجه نمی‌کنند. او دروس مهمی چون، گفت‌وگو و مذاکره، همکاری، هم‌بستگی و مشارکت را می‌آموزد. کودک اول در این میان، تمایل دارد حول محور خودش باشد؛ اما فرزند دومی، توجه ویژه‌ای به شناخت دیگران و درک آنان می‌کند. کودک دومی، اغلب در خانواده احساس ناتوانی می‌کند و بر دخالت والدین جهت کمک به خود تکیه می‌کند. اعتماد به نفس بالایی ندارد و برای حل

مشکلات بر توانایی خود، تکیه نمی‌کند.

آخرین فرزند خانواده

آخرین کودک، مورد توجه زیاد بقیه‌ی خواهر و برادران قرار می‌گیرد. رعایت و توجه به کودک کوچک‌تر مشکل نیست؛ بلکه واجب است، اما زیاده‌روی در آن، موجب می‌شود بقیه از رعایت و توجه محروم شوند که مشکل این‌جاست. مادام بچه در مرحله‌ی کودکی قراردارد، دارای آزادی، حقوق و رفتار مخصوصی است. هیچ تفاوتی میان کوچک‌تر و بزرگ‌تر وجود ندارد. نمی‌توان یکی را محروم کرد و به دیگری حقوق بیشتر از بقیه عطا کرد. این که فرزند بزرگ‌تر تمام نیازمندی‌های خانه را از بازار تهیه می‌کند، ولی فرزند کوچک (اگر هم بتواند) چیزی نمی‌خرد، این یک نوع تنبیه برای فرزند بزرگ‌تر، محسوب می‌شود.

فرزند کوچک‌تر، چیزی از فرزند بزرگ‌تر می‌گیرد، هنگامی که فرزند بزرگ‌تر می‌خواهد آن را پس بگیرد، مادر به او می‌گوید: بگذار آن را بردارد؛ چون کوچک‌تر است. این رفتار حقد وکینه را در درون فرزند بزرگ‌تر نسبت به فرزند کوچک‌تر، قرار می‌دهد و فرزند کوچک تنها خودخواهی و طمع را می‌آموزد.

فرزند پسر میان دختران

هنگامی که با کودکی برخورد می‌کنیم که زیاد گریه می‌کند و دل‌نازک‌تر از هم‌سالان خود است و نرم و لطیف صحبت می‌کند. متوجه می‌شویم، او تنها پسر میان چند دختر است. این کودک پسر، طبیعت دختران را دارد و او مقصر نیست، بلکه والدین باید این پسر را بیرون خانه و میان پسران دیگر ببرند تا کیفیت رفتار جدی را با پسرهای دیگر بیاموزد و او را بر عدم تسلیم شدن و عدم فرمانبرداری از دیگران تربیت کنند. به او عادت بدهند به خاطر چیز ساده‌ای نباید گریه کند.

تنها فرزند خانواده

یگانه فرزند خانواده بودن مشکل نیست، بلکه مشکل در رفتار والدین نسبت

به تنها فرزند خانواده است. والدین این کودک را بیش از حد زیر نظر دارند و بیش از حد مورد نیاز، به او توجه می‌کنند. تمام خواسته‌های کودک را برآورده می‌کنند و همه‌ی آرزوهای او را محقق می‌سازند. این کار موجب می‌شود، اغلب کودک، خودخواه شود، توانایی رفتار درست- رفتاری که بر مبنای روابط دو طرف باشد_ را با دیگران ندارد. کودکی که در این محیط بزرگ می‌شود به دلیل احاطه‌ی زیاد بر او، خجول و با اعتماد به نفس ضعیف، بزرگ می‌شود.

بعضی از والدین که یک فرزند دارند به جایی می‌رسند که نمی‌توانند از فرزند خود دور یا جدا شوند. این کار مانعی بر سرراه موفقیت، زندگی، رشد روانی و اجتماعی او می‌شود. گاهی این وضعیت تا آخر عمر ادامه پیدا می‌کند. پسر به سن ازدواج رسیده‌است، والدین در انتخاب همسر برای او دخالت می‌کنند و از او می‌خواهند همراه آنان، زندگی کند. دخالت‌های بی‌مورد دیگری از این قبیل که استقلال پسر را از بین می‌برد و آن را به والدینش وابسته می‌کند. به عنوان مثال می‌شنویم که دانشجویی به خارج نمی‌رود تا ادامه تحصیل دهد، چون مادرش نمی‌تواند دوری او را تحمل کند یا او نمی‌تواند از والدینش، جدا شود.

هنگامی که تنها پسر خانواده، ازدواج می‌کند، انتظار دارد همسرش مثل مادر با او رفتار کند. به همین خاطر در روابط با همسرش دچار مشکل می‌شود و چه بسا شکست می‌خورد، چرا که طبیعت همسرش با طبیعت رابطه‌ی او با مادرش، متفاوت است.

با هم بیندیشیم

صحیح عبارت‌های نادرست زیر را بنویسید:

۱. هرکودکی، استعداد ویژه‌ی خود را دارد.

۲. آگاهی بر آن‌چه کودک دوست دارد، تأثیر زیادی بر رفتار با او ندارد.

۳. یکی از نشانه‌های یادگیری کودک، اجازه‌دادن به تمرین خواسته و آرزوی خود است.

٤. کودکی که حس بینایی قوی دارد با شیوه‌ی صحبت آرام تشخیص داده می‌شود.

۵. شناخت کلید ورود به قلب کودک، نیازمند تجربه‌ی زیاد، محبت و دوستی است.

٦. کودکی که حس لامسه‌ی قوی دارد، دارای طبیعت آرامی است.

۷. سؤالات کودک ۳ ساله ٦۰٪ تا ۹۵٪ از مجموع سخنان او را در بر می‌گیرد.

۸. کودک ۲ ساله اجازه نمی‌دهد کودک دیگری در بازی با او شریک شود.

۹. کودکی که شنوایی قوی دارد، زیاد صحبت می‌کند.

۱۰. محیط زندگی کودک، یکی از عناصر کار تربیتی است.

خلاصه

در بخش ششم، پیرامون اهمیت کشف استعدادهای کودک و رشد آن و تأثیر محیط به عنوان یکی از عناصرکار تربیتی روی کودک، صحبت‌شد. در مورد آثار روانی تربیت پسر میان خواهران، بحث شد. فرزند اول با فرزند دوم و دومی با فرزند آخر، تفاوت دارد. در مورد کیفیت رفتار با کودک از طریق حواس قوی و اساسی او صحبت شد که کودک، لمسی، شنیداری و دیداری است. مختصراً به بعضی از ویژگی‌های مراحل سنی کودک اشاره گردید تا بر اهمیت شناخت آن از طریق روان شناسی رشد در وقت رفتار با فرزندانمان، تأکید کرده باشیم.

بخش هفتم: توانمند شدن



- مقدمه
- پرسش‌نامه
- اهداف را مشخص کنید
- اولویت‌ها را بشناسید
- عادل باشید
- تجربیات خود را تدوین و مکتوب کنید
- دانسته‌های خود را افزایش دهید
- روحیه‌ی شادی داشته باشید
- آسان گیر باشید
- معذرت خواهی کنید و اشتباه خود را تصحیح نمایید
- ابتکار و خلاقیت داشته باشید
- قاطع باشید
- با انگیزه باشید
- خود را تغییر دهید
- فعال باشید
- کودکان را در کانون توجه خود قراردهید
- الفبای کار تربیتی را بشناسید
- خود را در آیینه نگاه کنید
- اعصاب خود را در یخچال بگذارید
- حکمت چینی داشته باشید
- با مهارت حل مشکلات آشنا شوید
- با هم بیندیشیم
- خلاصه

مقدمه

هر راهی پیامدهای خود را دارد و نیازمند قربانی است تا راهـرو در پایـان راه احساس خوش‌بختـی کنـد و ثمـره‌ی خـستگی خـود را بچـشد. اگـر بـه سـوی توانمندشدن در زمینه‌ی تربیت فرزندان حرکت کنیم، که مسئولیت خیلـی مهمـی است، قربانی و سختی‌ها، روزبه‌روز بیشتر می‌شود.

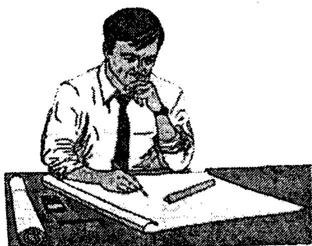
در این بخش پیرامون چیزهایی صحبت می‌کنیم که باید مربی به آن‌ها آراسـته باشد تا مربی ممتاز و ویژه‌ای شود.

پرسش‌نامه (آیا مربی ممتازی هستید؟)

ردیف	موضوع	بله	گاهی	خیر
۱	از جویدن ناخن، به ویژه جلوی فرزندم جلوگیری می‌کنم.			
۲	به خاطر کمبود وقت به مفاهیم و روش‌های تربیتی سنتی کفایت می‌کنم.			
۳	هرروز با فرزندم در خانه تماس می‌گیرم تا به او سلام کنم و به او بگویم، دوستت دارم.			
٤	خوب می‌دانم که فرزندانم در زندگی از همه چیز مهم‌تر هستند.			
٥	کاش دفتر ویژه‌ای داشتم تا رفتارهای اشتباه خود را در رابطه با فرزندانم، درآن می‌نوشتم.			
٦	هر هفته باید یک صفحه مطلب در مورد مسائل تربیتی، بخوانم.			
۷	منتظر نمایشگاه کتاب می‌شوم تا جدیدترین کتاب را در مورد تربیت فرزندانم، خریداری کنم.			
۸	می‌دانم، خداوند در مورد خود و فرزندانم از من سؤال می‌کند.			
۹	مکان سفر خانوادگی را به خاطر خواسته‌ی فرزندم، تغییر می‌دهم.			
۱۰	اهداف مشخصی در رابطه با تربیت فرزندانم، ندارم.			

اهداف را مشخص کنید

اگر تربیت کودکان، بدون هدف و برنامه‌ریزی باشد، اغلب بی‌نتیجه است. مربی ممتاز با خود خلوت می‌کند و اهداف روشن، واقعی، قابل قیاس و محدود به زمان جهت تحقق، مشخص می‌کند. این اهداف نشانه‌هایی برای موفقیت و معیارهایی برای سنجش و وسایلی برای به ثمر رسیدن دارند. یک نفر هدفش این است که فرزندش را تربیت کند تا در ورزش کاراته قهرمان جهان شود، دیگری هدفش این است که فرزندش پزشک شود و.. .



برنامه‌ریزی برای آینده‌ی فرزندان، چه انتظاری از آن‌ها داریم، ارزش‌های مطلوب کدام هستند تا در وجود آن‌ها قراردهیم، برای تحقق این هدف باید چه درسی بیاموزد: فقه، تکنولوژی، قرآن و.. . از خودتان بپرسید آیا کامپیوتر بیاموزد؟ آیا شیوه‌ی استفاده از اینترنت را یاد بگیرد؟ آیا فقه طهارت، نماز و روزه را بیاموزد؟

طرح برنامه‌ی مورد نیاز فرزندان را بریزید. شرایط ضروری آن کدامند؟ اصولی که برای آن وضع کرده‌اید، کدامند؟آیا مخصوص پسران است یا دختران یا هردو باهم ؟آیا تنها یک برنامه‌ی فرهنگی است یا فرهنگی- تربیتی؟

برای کسب مهارت‌های جدید زندگی، برنامه ریزی کنید. مثلاً نجاری، طلاسازی، برق، سخن‌رانی، نقاشی، کامپیوتر، کمک‌های اولیه، آشپزی و.. .

برای بدست آوردن توشه‌ی تربیتی برنامه ریزی کنید، از جمله به آموزش روش‌های تربیت، زمینه و روش تدریس آن، ویژگی‌های مراحل کودکی، فعالیت‌های تربیتی، نیازهای روانی و مشکلات روانی کودک، بپردازید.

اولویت‌ها را بشناسید

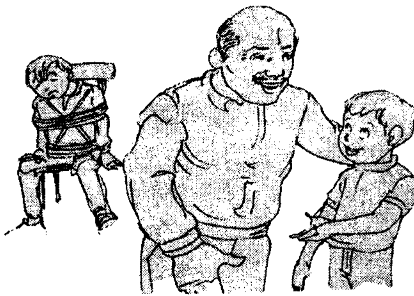
مربی که اولویت‌های کاری خود را در هرزمان و مرحله‌ای نمی‌داند، ممتاز نیست. کسی که اولویت خرید یک داستان مفید برای فرزندانش را به جای یک

وعده غذای گران قیمت، تشخیص نمی‌دهد، نمی‌تواند مربی موفقی باشد. کسی که اولویت‌بندی عادت دادن به فرزندان را جهت صله‌ی رحم و زیارت عمویشان هرچند با او اختلاف داشته باشند، نمی‌داند، مربی خوبی نیست.

بهتر است پدر با فرزندان بنشیند، با آن‌ها صحبت کند، مسائلی را به آن‌ها بیاموزد، با آنان بازی کند تا مدت زیادی را جلوی تلویزیون یا با دوستان نگذرانند. مادر باید مدت زمانی را به جای آشپزی به فرزندان، اختصاص دهد و با آنان بنشیند و کودکان را توجیه کند تا برنامه‌ای بی‌هدف، نگاه نکنند. مشخص کردن اولویت‌ها، امر مهمی است که مربی ممتاز نباید از آن، غفلت کند.

عادل باشید

پروردگار ما فرموده‌است: ﴿وَإِذَا حَكَمْتُمْ بَيْنَ النَّاسِ أَنْ تَحْكُمُوا بِالْعَدْلِ﴾.[1] «و هنگامی که در میان مردم به داوری نشستید این که دادگرانه داوری کنید».



برادر و خواهر مربی، عادل باشید و به اشتباه خود اعتراف کنید و همان‌طور که از فرزندانتان می‌خواهید معذرت خواهی کنند، شما هم به خاطر اشتباه از آنان معذرت خواهی کنید. هنگامی که فرزندانتان را تنبیه می‌کنید، عدالت را رعایت کنید. عصبانی نشوید، به خاطر خودتان انتقام نگیرید، چون این‌ها اموری منافی عدالت هستند. در میان فرزندان به عدالت رفتار کنید تا شما را دوست داشته باشند و از همدیگر خوش‌شان بیاید. هیچ‌کدام به خاطر برتری یکی بردیگری و توجه به بعضی، نسبت به هم بغض و کینه نداشته باشند، هرچند در ابراز احساسات و بوسیدن باشد. والدین گرامی، هنگامی که در دعوای فرزندان دخالت می‌کنید، عدالت را رعایت نمایید. به

۱. نساء/۵۸.

بزرگ‌تر به خاطر دوست داشتن و به کوچک‌تر به خاطر ضعیف بودن، توجه بیشتری نکنید، بلکه به هردو به صورت یک‌سان و مساوی نگاه کنید.

والدین عزیز، هنگامی که به فرزندانتان هدیه می‌دهید، عدالت را رعایت کنید تا میان آنان حقد و کینه ایجاد نشود. عادل باشید و در وسط فرزندانتان از محبت آنان لذت ببرید تا خداوند در روز قیامت که به تنهایی در مقابل او می‌ایستید، از شما در مورد ظلم به فرزندانتان سؤال نکند.

تجربیات خود را تدوین و مکتوب کنید

چیزهایی که در توسعه و پیشرفت و شکوفا نمودن توانایی‌های تربیتی کمک می‌کند، این است که آن‌ها را به صورت مستمر ثبت و ضبط کنیم. مثلاً آن چه به فرزندانمان می‌آموزیم، تجربیاتی که بدست می‌آوریم یا در اختیار کودکان قرارمی‌دهیم، بازی و مهارت‌هایی که تمرین می‌کنند، زمان فعالیت‌های تربیتی و چه زمانی هدف مورد نظر محقق می‌شود؟کودکان چه زمانی از آن استفاده می‌کنند و در مورد آن نظر می‌دهند؟ چه ملاحظاتی در مورد آن دارند و ملاحظات ما در مورد رفتار آنان چیست؟هنگامی که مشخص شد شما فرزندتان را به خاطر اشتباه کوچکی که امروز انجام داده‌است تنبیه کرده‌اید یادبگیرید، آن‌را بار دیگر تکرار نکنید.

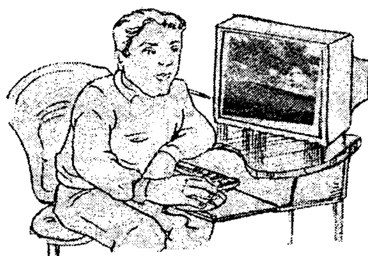


از طریق‌تجربیات می‌توانید از تاریخ تربیتی سال‌های پیش مطلع شوید.

نتیجه‌ی تراکم تجربیات، این می‌شود که از نقاط منفی درس بگیرید و به نقاط مثبت تکیه نمایید و مدام سعی کنید شیوه‌ی انجام کار تربیتی را تغییر دهید و در این راستا از همه‌ی امکانات و توانایی‌ها، استفاده‌کنید.

دانسته‌های خود را افزایش دهید

گاهی مشخص می‌شود که مربی مدت یک یا دو سال در زمینه‌ی تربیت فرزندان چیز جدیدی مطالعه نکرده‌است. کتابی را بررسی ننموده، ماه‌هاست به اینترنت وصل نشده‌است تا معلومات جدیدی در مورد مسائل تربیتی بدست آورد. این مسأله موجب می‌شود مربی قدرت تشخیص خود را از دست بدهد و فرزندانش را به صورت پراکنده، ناهماهنگ و بدون آگاهی، تربیت کند. کم‌ترین ضرر کسی که معلومات خود را افزایش نمی‌دهد این است که معلوماتی که در گذشته کسب کرده‌است، فراموش می‌کند. اگر چیزی افزایش پیدا نکند به طور طبیعی کاهش می‌یابد.





اگر خواستید مربی خوبی شوید، تنها کافی نیست از روش‌های منفی در تربیت خودداری کنید، بلکه باید مهارت‌های جدیدی در زمینه‌ی تربیت، کسب کنید.

روحیه‌ی شادی داشته باشید

هیچ‌کس نمی‌تواند دیگری را به صورت موفقیت آمیز تأدیب کند، مگر این‌که از روحیه‌ی شادی برخوردار باشد. استفاده از زبان شیرین، یکی از بهترین روش‌های آرام کردن و تغییر موضع‌ها و موقعیت‌ها و رفتارهای سخت است. بسیاری از رفتارهای کودکان، خنده‌دار و آرامش بخش هستند. به جای استفاده‌ی

مستقیم از قوانین و انجام تنبیه متناسب با خطایی که از کودک سرزده‌است، سعی کنید که یک قدم به عقب برگردید تا به دنبال چیزهای نادر و خنده‌دار در موقعیت باشید، چون خندیدن اشتباه نیست. مسأله را در پایان کار، بیان کنید و بگویید: این رفتار نادر و مسخره است؛ بنابراین به خاطر دلایل زیر نباید آن را تکرارکنید؛ سپس دلایل را ذکر کنید.

تحقیقات ثابت کرده‌اند، کسانی که از زبان شیرینی در سخن گفتن برخوردارند کم‌تر از دیگران دچار سکته‌های قلبی و درد مفاصل می‌شوند.

خنده، سیستم پیش‌گیری بدن را فعال و در تنفس به انسان کمک می‌کند. هنگامی که انسان دچار فشار عصبی می‌شود، بدن هورمون کورتیزون را ترشح می‌کند. ترشح بیش از حد این هورمون، احتمال سکته‌های قلبی را افزایش می‌دهد. اما هنگامی که انسان از ته دل می‌خندد، به ویژه در برخورد با موقعیت‌های سخت و اورژانسی، این هورمون در خون کاهش می‌یابد و از احتمال سکته‌های قلبی می‌کاهد.

خنده برای کودکان ضروری است، چون به آنان کمک می‌کند تا از نگرانی‌های درونی نجات یابند، عضلات بدن را نرم می‌کند، موجب انقباض عضلات شکم می‌شود که کار هضم غذا را آسان می‌نماید. بنابراین مادر، باید سعی کند فرزندش را بخنداند. خنده و روحیه‌ی شاد، نقش اساسی در تربیت کودکان دارند، به آنان کمک می‌کند تا هر فشاری که به خاطر دعوای پدر و مادر بر او وارد می‌شود، به آسانی برطرف کند.

رفتار شاد و خوش‌حال با کودک به او یاد می‌دهد در رفتار و بحث با دیگران جدیت زیادی به خرج ندهد. می‌آموزند مسائل ناراحت‌کننده را فراموش کنند و کینه در دل نگه ندارند و خشم و ناراحتی شدید خود را کم کنند. آنان خوب می‌دانند که موقعیت‌های سخت تمام می‌شود و می‌توان از دست آن‌ها نجات پیدا کرد.

کودکان، در مرحله‌ی کودکی، شاد و خنده‌رو هستند؛ بنابراین از حضور آنان لذت ببرید و از چیزهای خنده‌دار و نادر آنان، خوش‌حال شوید. اشتباه است از کودک انتظار داشته‌باشیم در طول روز رفتار دقیق و نمونه‌ای داشته‌باشند.

آسان‌گیر باشید

نتایج اغلب تحقیقات روان‌شناسی غربی و عربی بر این اتفاق نظردارند که نمونه‌ی تربیت آسان‌گیرانه به خاطر تأثیر مثبت و زیادش تفاوت زیادی با تربیت ضعیف و جدی دارد.

کودکان نیازمند مربی هستند که با آنان رفتار خوبی داشته باشد، چون در ویژگی، نیازمندی، آرزوها و توجه، با کودکان دیگر تفاوت دارند. بنابراین نباید با همه کودکان با یک قانون ثابت رفتار نمود و همه را ملزم به اجرای یک قانون کرد، بلکه روش‌های پاداش و تنبیه با توجه به اختلاف کارهای خوب و نادرست، متنوع و مختلف است. هم‌چنین به نسبت اختلاف کسی که کار نیک انجام داده و کسی که کار بدی انجام‌داده‌است، با هم متفاوتند. درست نیست همیشه با استفاده از یک روش، با کودکان رفتار کرد.

شما مربیان گرامی، همراه فرزندانتان به یک تفریح‌گاه می‌روید، اما متوجه می‌شوید آن مکان بسته است. آیا تصمیم می‌گیرید به خانه برگردید، چون هدف شما آن مکان مقرر بود یا برای خوش‌حالی فرزندان از راه آسان‌تر استفاده می‌کنید و تصمیم می‌گیرید به تفریح‌گاه دیگری، بروید.

مربی آسان‌گیر کسی است که راهی که در آن شکست خورده‌است و اهداف ویژه‌ی تربیتی او هنگام تعامل با اشتباهات کودکان و توجیه آنان محقق نشده است، دوباره در پیش نمی‌گیرد. بنابراین، مربی کلام و روش توجیه خود را تغییر می‌دهد.

نمونه‌ی ناموفق

پشه‌ای که می‌خواست از پنجره بیرون برود با شیشه برخورد نمود، دوباره سعی کرد، اما باز هم با شیشه برخورد کرد، چندین بار تلاش خود را تکرار کرد،

اما به نتیجه نرسید. سرانجام از خستگی هلاک شد. در همان حال و در آن اتاق پنجره‌ی دیگری باز بود.

نمونه‌ی موفق

مکانی برای یک موش، ساختند و در انتهای آن‌جا یک تکه پنیر قرار دادند. موش سعی کرد تا به پنیر برسد، اما جای پنیر را تغییر دادند، موش به جای اول پنیر رفت و پنیری نیافت، به آرامی مسیر خود را تغییر داد و در جهت دیگری حرکت نمود تا سرانجام پنیر را پیداکرد.

آسان‌گیری استعداد است، کسی که از تجربیات خود استفاده نمی‌کند، همان اشتباه اول خود را تکرار می‌کند تا این که سرانجام خستگی بر او چیره می‌شود و شکست می‌خورد و مانند پشه خود را هلاک می‌کند. باید از هم‌اکنون تصمیم بگیرید که در تعامل با فرزندان آسان‌گیر باشید و روش‌های تربیتی متنوعی برای جبران و بهبود رفتار و مشکلات در پیش گیرید. نباید به محض این که کودک دچار اشتباه شد او را با محروم کردن مجازات کنیم یا هرگاه کار خوبی انجام داد فوراً به او جایزه بدهید. هرگاه کودک رفتار اشتباه را برای بار دوم تکرار کرد باید رفتار متفاوت با موارد قبلی با او داشته باشید، به ویژه اگر همان اشتباه را عمداً و بدون معذرت خواهی تکرار کرد.

بعضی از والدین رفتار یا قوانین ثابتی دارند که می‌توان آن‌را با توجه به شرایط تعدیل کرد. مثلاً کودک باید در زمان مشخصی بخوابد، اما اگر فردا تعطیل است می‌تواند مقداری بیشتر بخوابد، این را به عنوان هدیه و به خاطر تلاشی که در طول هفته انجام داده‌است، به او بدهیم. این بدان معناست که قوانین خشک و جامد نیستند، بلکه با توجه به شرایط تغییر می‌کنند.

نمونه‌ی تمرین آسان‌گیری، اوصاف تربیتی صحیح را در حقیقت، منعکس می‌کند که زمینه‌ی اشباع نیازهای منظم کودک را فراهم می‌نماید که در آسان‌گیری، آزادی، مقبولیت، تسامح، عدالت، گفت‌وگو، پای‌بندی و در سایه‌ی پدر و مادر بودن، نمود پیدا می‌کند. کودکی که در پناه این مسائل تربیتی

آسان‌گیرانه به صورت عادی رشد و نمو می‌کند، با نشانه‌های شخصیتی مساوی که در اعتماد به نفس، مسئولیت‌پذیری، احساس امنیت، ارتباط با دیگران، مهارت حل مشکلات و برخورد با موقعیت‌های مختلف زندگی، نمود پیدا می‌کند، متفاوت است.

برای این‌که مربی آسان‌گیر باشد باید نظر فرزندانش را در مورد مکان تفریحی که می‌روند، لباسی که خرید می‌کنند، مدرسه‌ای که در آن ثبت‌نام می‌نمایند، جویا شود و یک نظر را انتخاب نکند، حتی اگر اشتباه بودن آن مشخص شد، آن را تغییر ندهد. آسان‌گیری در این موقعیت موجب می‌شود، رأی خود را تغییر دهد.

معذرت خواهی کنید و اشتباه خود را تصحیح نمایید

والدین، مانند کودکان باید یادبگیرند هرگاه اشتباه کردند، زود معذرت خواهی کنند. هنگامی که از فرزندانمان معذرت خواهی می‌کنیم به این معناست که اعتراف می‌کنیم ما انسان هستیم و دچار اشتباه می‌شویم. اشتباه نشانه‌ی بشر است و از طریق این اشتباهات چیزهای جدیدی می‌آموزیم و رشد می‌کنیم. اگر ما نتوانیم به اشتباهات خود اعتراف کنیم، در آینده فرزندانمان یادمی‌گیرند اشتباهات خود را پنهان کنند. این موجب می‌شود گوشه‌گیری کنند و از کشف حقیقت بترسند. این‌کار، علاوه بر این که مانع روابط والدین و کودک می‌شود، موجب می‌گردد کودکان مسئولیت کارهایشان را نپذیرند، این یک عنصر اساسی از عناصر احترام به خود و دیگران است.

بعضی از والدین، برایشان سنگین است هرگاه اشتباه کردند از فرزندان یا دانش‌آموزان خود معذرت خواهی کنند. این کار موجب می‌شود نوعی کبر وغرور به صورت تلقینی و طبیعی به دلیل نبود الگو و نمونه‌ی بارز در این زمینه، به کودک منتقل شود. چگونه کودک کلمه‌ی معذرت خواهی را بر زبان می‌آورد در حالی که آن‌را از نزدیک‌ترین و محبوب‌ترین فرد که والدین باشند، نشنیده است.

مربی خوب، هرگاه اشتباه کرد به سرعت معذرت خواهی می‌کند. برای او مهم نیست چه خطایی کرده و کسی که در برابر او اشتباه کرده‌است، چند سال دارد.

او برایش مساوی است در برابر کودک، پیرمرد یا بچه، معذرت خواهی کند. معذرت خواهی در برابر کودک نتایج و آثار بهتر و بیشتری دارد. مربی باید اشتباه خود را تصحیح کند تا کودک بیاموزد که عیب نیست اگر اشتباه کند، بلکه عیب در تکبر و اصرار بر انجام اشتباه و عدم تصحیح آن و رفع آثار آن است.

ابتکار و خلاقیت داشته باشید

مربی که از روش و وسایل گذشته استفاده می‌کند، در واقع خود و فرزندانش را از خیر و برکت فراوانی محروم می‌نماید. جمود، هیچ وقت از صفات مربی ممتاز نبوده و نیست. فرق نمی‌کند جمود در روش تربیتی باشد که فرزندان را براساس آن تربیت می‌کند یا این که والدینش از این روش برای تربیت او استفاده کرده‌اند.

امروز وسایل تربیتی جدید و ابتکاری زیادی در اختیار داریم مثل «تربیت یک دقیقه‌ای» که اسپنسر جانسون آن را اختراع کرده‌است و آن‌را در کتاب «پدر یک دقیقه‌ای» آورده‌است. هم‌چنین وسایل تربیتی جدید را روی شبکه‌های ماهواره‌ای و رساله‌های پژوهشی، می‌بینیم که کارشناسان تربیتی از آن استفاده می‌کنند و برای جامعه و ارزش‌های ما، مناسب هستند. استفاده از آن‌ها به شکل ابتکاری در تربیت فرزندانمان، مفید می‌باشند.

مربی، باید ابتکار و خلاقیت در فعالیت تربیتی و وسایل آموزشی برای فرزندانش، داشته باشد، به ویژه در سایه‌ی انتشار پلی استیشن، اینترنت و فیلم‌های کارتونی. مربی نباید تنها به ارسال معلومات و مفاهیم تربیتی از طریق فیلم‌های فراموش‌شده، بپردازد و فیلم‌های جدید را که ساخته‌ی شرکت‌های بزرگ جهانی است، کنار بگذارد در حالی که مشوق کودک هستند و درس‌های تربیتی زیادی برای کودکان دارند. از جمله: فیلم«نیمو»که در زمینه‌ی دادن آزادی به کودکان و عدم تسلط بر آن‌ها، خیلی جالب است.

قاطع باشید

جدیت، یکی از صفات لازم هر مربی است که به وسیله‌ی آن می‌تواند در زمان مناسب به فرزندانش بگوید: نه. زمانی که کودک عمداً اشتباهی را انجام می‌دهد و آن را تکرار می‌کند، با جدیت می‌توان به او آموخت که نباید در همه امور با دید تمسخر بنگریم. قوانین تربیتی لازم را با قاطعیت می‌توان در خانه و برای همه اعضای خانواده وضع کرد. می‌توان تفاوت میان آزادی مطلق و آزادی قانونمند را با جدیت، تشخیص داد. معیار آزادی قانونمند، احترام به قانون و اصول و ارزش‌هاست. این‌جا در مورد قاطعیت مثبت و هدفمند صحبت می‌کنیم و منظور خشم و اذیت نیست که ضرر آن بیش از نفعش است.

بعضی از والدین، نمی‌توانند بگویند: نه. آنان احساس می‌کنند علاقه و محبت فرزندان‌شان را نسبت به خود از دست می‌دهند، به خاطر تضمین زندگی یکنواخت، تسلیم می‌شوند. کودکان، به والدینی احترام می‌گذارند که قوانین و حدودی برای آنان تعریف می‌کنند. آنان در سایه‌ی قوانین، احساس امنیت و اطمینان می‌کنند. همه‌ی کودکان نیاز دارند در سایه‌ی نظام سالم تربیتی آموزش ببینند و در سایه‌ی آن احساس امنیت کنند. آنان خوب می‌دانند چه کسانی موافق و مخالف‌شان هستند. اگر والدین نتوانند در وقت مناسب به فرزندانشان بگویند: نه، به این معناست که والدین سستی می‌کنند یا بی‌خیال هستند. طبیعتاً هیچ‌کدام از کسانی که این کتاب را می‌خوانند، دوست ندارند صفت سستی و بی‌خیالی داشته‌باشند.

با انگیزه باشید

انگیزه‌ی درونی، موجب تحرک و توانایی بیشتری برای انجام کار می‌شود و ادراک شما برتر از موفقیتی خواهد بود که دوست دارید، کسب کنید. پدری که از فرزندانش می‌خواهد در جامعه اهل فکر باشند، مهارت، امکانات، روانیات عالی و رفتارهای خوب ومناسب داشته‌باشند، خیلی فرق دارد با پدری که نهایت سعی خود را می‌کند تا فرزندانش سیر باشند و در درس‌هایشان، قبول شوند، حتی اگر

با تقلب باشد.

پدر اول، انگیزه‌ی لازم برای موفقیت همه جانبه‌ی فرزندانش دارد، اما دومی انگیزه برای رسیدن به هدف محدود دارد. پدر اول، به دنبال بنای جامعه و برطرف کردن مسائل منفی و نشانه‌های اضمحلال تمدن است و أجر و پاداش خود را از خداوند می‌خواهد، فرزند صالحی از خود به جای می‌گذارد که برایش دعا کند، علم به دیگران بیاموزد تا در آخرت برای او سودمند باشد.

خود را تغییر دهید

یکی از رموز موفقیت مربی، این است که آمادگی لازم برای شروع تغییر از خود داشته باشد. معلومات خود را بازبینی کند، رفتارش را تصحیح نماید، عادات خود را در خدمت کار تربیتی قراردهد.

یکی از مشکلات اساسی که والدین از آن رنج می‌برند و ما از خلال مشاورات تربیتی به آن پی‌بردیم، چشم‌پوشی و شکست آنان و اصرار بر درست بودن کارهایی است که انجام می‌دهند. علی‌رغم این که اشتباه بودن آن‌چه می‌گویند و انجام می‌دهند و به آن اعتقاد دارند، به روشنی آشکار است.

پدری را دیدم که در مورد تنبیه بدنی فرزندان و ضرورت آن صحبت می‌کرد، انگار کار تربیتی بدون تنبیه بدنی شکست می‌خورد. به عنوان مثال می‌گفت: هرگاه فرزند کوچکم اشتباهی می‌کند او را آن‌قدر کتک می‌زنم تا خون از بدنش جاری شود. او دیگر جرئت ندارد آن اشتباه را تکرار کند. این دلیل او برای اهمیت تنبیه بدنی و ضرورت آن بود.

یکی از مادران را نصیحت می‌کردم تا با عصبانیت بر سر کودک داد نزنند، چون خیلی خطرناک است، به شدت تعجب نمود. گفت: چه‌کار کنم، راهی غیر از این ندارم، این کار به خاطر اشتباهات مکرر فرزندانم لازم است.

ما زیاد با والدین در مورد رفتار نادرست با فرزندانشان صحبت می‌کنیم، اما بعضی از آن‌ها از این گوش می‌شنوند و از گوش دیگر خارج می‌شود. بنابراین سخن به عقل آن‌ها نمی‌رسد تا آن را تجزیه و تحلیل کنند و متوجه شوند آیا

برای آنان و فرزندانشان مفید است یا نه؟ بلکه به جای آن از معلومات گذشته استفاده می‌کنند که پر از اشتباه است و آثار زیان‌باری روی روان کودکان، می‌گذارد.

باید والدین خود را به جای فرزندانشان بگذارند و بپرسند: فرزندان مشکلات ما را درک نمی‌کنند، نمی‌دانند که چرا بزرگ‌ترها غم‌گین می‌شوند و می‌نشینند؟ چرا حرکت نمی‌کنند، نمی‌خندند و بازی نمی‌کنند؟مسئولیت کودکان مثل مسئولیت ما نیست تا در مورد آن بیندیشند و به آن اهمیت دهند؟این سؤالات و سؤالات دیگری از این قبیل، موجب می‌شوند هنگام رفتار با فرزندانمان عدالت را رعایت کنیم و آن‌چه در حد توان آنان نیست از آن‌ها نخواهیم.

کودکان زیاد اشتباه می‌کنند، اما اشتباهاتشان عمدی نیست و قصد عصبانی کردن ما را ندارند. اگر این کار را بکنند به دلیل کم‌عقلی آنان است. اگر فکر کنند، به برتری و فضیلت والدین و معلمین پی می‌برند و متوجه می‌شوند آنان به خاطر بچه‌ها زحمت زیادی می‌کشند و خیلی خسته می‌شوند. درست نیست رفتار مخالفت‌آمیز با کودکان داشته‌باشیم، چون بزرگ‌تر، بزرگ‌تر و کودک، کودک است.

والدین باید تصور کنند در سن کودکان هستند. آیا معصوم هستند و هیچ اشتباهی نمی‌کنند؟ آیا انسان‌های با تجربه و عاقل، لغزشی ندارند؟ این غیر معقول است و قابل تصور نیست، هرکس این را بگوید، تعارف یا مبالغه می‌کند.

یکی از ویژگی مربیان، این است که خود را تغییر می‌دهند و رفتار آرام و نرمی، دارند، عقل وفکر خود را باز می‌کنند و آن را در برابر چیزهای جدید نمی‌بندند. مثل کسانی نیستند که یک رأی فقهی معین را در مورد یک مسأله‌ی فرعی می‌آموزند که علما در مورد آن اختلاف نظر دارند، اما بر درست بودن رأی خود اصرار و پافشاری می‌کنند و به دنبال چگونگی دفاع از رأی خود هستند. اگر فکر می‌کردند و از خود می‌پرسیدند: چرا نباید رأی من نادرست باشد؟چرا در مورد کیفیت رد و دفاع از رأی خود در یک مسأله اختلافی که احتمال درست و نادرست بودن رأی وجود دارد، این همه اصرار می‌کنم و به رأی دیگران

نمی‌اندیشم. تغییر، مرحله‌ای سخت است، اما محال نیست؛ بنابراین باید آن را از خود شروع کنیم. خداوند می‌فرماید: ﴿إِنَّ اللهَ لا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾.[1] «خداوند حال و وضع هیچ قوم و ملّتی را تغییر نمی‌دهد، مگر این که آنان احوال خود را تغییر دهند».

کسی که صدای بلندی دارد باید آن را تغییر دهد، کسی که ناخن‌هایش را می‌خورد باید این عادت را ترک کند و در حد توان سعی نماید تا فرزندانش از او تقلید نکنند. کسی که در مقابل فرزندان با همسرش رفتار بدی انجام می‌دهد، باید صبر کند، هرچند همسرش اشتباه کرده باشد، به ویژه نباید جلوی بچه‌ها حرکت نادرستی انجام دهد. کسی که سیگار می‌کشد، باید آن‌را ترک کند یا حداقل از کشیدن سیگار جلوی فرزندان، خودداری کند. کسی که همیشه به تلویزیون نگاه می‌کند باید تجدید نظر کند و به صحنه‌های بی‌بند وبار نگاه نکند و از شنیدن آوازهای بی‌ارزش خودداری نماید.

هرکس می‌گوید: نمی‌توانم خود یا عادت‌هایم را تغییر دهم. باید به او گفت: تلاش‌کن، اگر خسته شدی بازهم سعی کن و با نفست جهاد کن تا خودو فرزندانت، پیشرفت کنید. برعادت‌هایتان مسلط شوید و اجازه ندهید بر شما غالب شوند. بهتر است بعضی چیزها به عادت تبدیل نشوند. همه‌ی خوردنی‌ها را بخورید، چای با شکر و بدون شکر بنوشید، مسابقات را نگاه کنید، در جهت ترقی و پیشرفت و تغییر نفس خود، تلاش کنید.

دیدگاه جدیدی نسبت به امور داشته باشید

مربی عزیز، تصور کنید به نمایشگاه ماشین رفته‌اید تا ماشین جدید خود را تحویل بگیرید، سپس سوار آن می‌شوید و به سوی خانه راه می‌افتید. در این حال احساس خوش‌حالی می‌کنید و آرزومندید که هرچه زودتر به خانه برسید و دوستان ماشین را ببینند، ناگهان متوجه می‌شوید که یک نفر راه را می‌بندد، وقتی

---

۱. رعد/۱۱.

که از ماشین پیاده می‌شوید و با عصبانیت جلو می‌روید، فردی به شما می‌گوید: متأسفم، مجبور شدم شما را نگه‌دارم. برادرم دچار حادثه شد و خون‌ریزی دارد باید او را به سرعت به بیمارستان برسانم. شما در این حالت نگاه متفاوتی نسبت به مسأله دارید و احساسات و رفتارتان دوگانه است. این گونه نیست؟

بازگشت به خود

مادری می‌گوید: وقتی که نامه‌ی دخترم را باز کردم- بعد از این که به تندی با هم حرف زدیم و به او گفتم باید برود بخوابد- کلمات تند دخترم مرا تکان داد، کلماتی که از دختر ۱۳ ساله‌ام انتظار نداشتم که احساساتش را با شدت و قساوت بیان کند. نوشته بود از من، که مادرش هستم، بدش می‌آید؟من که به روش تربیتی فرزندانم افتخار می‌کردم. بعد از خواندن نامه‌ی او، مدتی سکوت کردم؛ سپس به نسبت نامه و محتوای آن بی‌خیال شدم، مثل این که در خانه نیست تا با خود بیندیشم که چگونه با او رفتار کنم تا بیشتر از این زیان نبینم و بدون این که بین من و او فاصله‌ی بیشتری بیفتد. شوکه شده بودم. نامه‌ی دخترم، مرا از غفلت اعتماد بیش از حد به خود، بیدار کرد. زیاد به خودم مراجعه کردم، در پایان به نتایج زیر، رسیدم:

۱. من در صدور فرمان بدون صحبت و تفاهم، زیاده‌روی کردم.

۲. من بیش از حد مطمئن بودم که همه چیز زیبا و نمونه است.

۳. مشغولیت زیاد، موجب برقراری سکوت میان من و دخترم شده‌بود تا جایی که حرف‌های او را نمی‌شنیدم، هرگاه سر سخن را با من باز می‌کرد، کاسه‌ی صبرم به سرعت لبریز می‌شد. نمی‌دانستم دخترم در این سن نیازمند کسی است که او را درک کند، نیازمند گوشی است که سخنان او را بشنود؛ هم‌چنین نیازمند کسی است که به رأی و نظرش احترام بگذارد.

٤. من، او را از چیزهای زیادی به مدت طولانی محروم کردم! حتی بعضی چیزهای حلال را بر او حرام کردم! با انجام واجبات و فرایض به او فشار آوردم، فرصتی به او ندادم تا به بازی بپردازد و همراه من و دوستانم بیرون بیاید.

۵. من، در ابراز مهر و محبت به او، بخل می‌ورزیدم، تصور می‌کردم متوجه می‌شود که مهر ومحبت تنها بوسیدن و درآغوش گرفتن نیست، بلکه مهیا کردن نیازمندی‌های او از قبیل لباس زیبا، پول جیبی زیاد و.. . است!

٦. تمام توجه خود را معطوف به درس‌ها و قبولی در آن نمودم و به خواسته ونیازهای او توجه نکردم که چه‌چیزی را دوست دارد و چه چیزی را می‌پسندد!

از این گفت‌وگوی درونی که مانند شلاق بروجودم فرود می‌آمد تا به من بفهماند که اشتباه کردم، خارج شدم. بله اشتباه کردم. نفرت دخترم نسبت به من چیز غیر منتظره‌ای نیست، بلکه از قبل برای خودم آماده کرده‌بودم، پس چرا اکنون احساس ناراحتی و شکست کنم؟چه‌کاری، غیر از سستی، بی‌اعتنایی و شانه‌خالی کردن، برای او انجام دادم؟

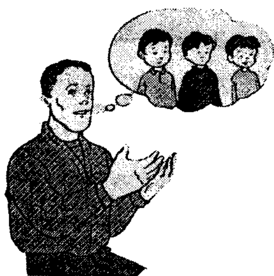
همین‌طور، قبل از این که با دخترم صحبت کنم، مشغول صحبت با خود بودم، دیدم دخترم با گریه در حالی که پشیمان بود از من می‌خواست او را ببخشم و به من گفت: تو زیباترین مادر دنیا هستی و او از نوشتن این مطالب، منظوری نداشته است. تجربه‌ای بود که انتظار آن را نداشتم، اما دچار غفلت شدم و فکر کردم همه‌ی کارهایم درست است. از آن زمان به بعد صفحه‌ی جدیدی از محبت، مهربانی و تفاهم با دخترم گشودم که پایان نمی‌یابد.

والدین گرامی، به جدول نگاه کنید تا تفاوت میان یک مربی مثبت‌اندیش و منفی‌نگر، برایتان مشخص باشد:

تفکر درست و مثبت	تفکر نادرست و منفی
ماشاءالله، فرزندم خیلی پرتحرک است چگونه می‌توانم این استعداد را شکوفا کنم؟	از تحرک زیاد فرزندم، دارم قالب تهی می‌کنم.
چگونه می‌توانم به فرزندم کمک کنم تا رفتار خود را اصلاح کند؟	از اصلاح فرزندم، مأیوس و عاجز شده‌ام.
می‌توانم زندگی خانواده‌ام را به گونه‌ای تنظیم کنم که راحتی وآرامش را برایم فراهم کند.	سلامتی خود را از دست می‌دهم اگر جایی در خانه برای استراحت پیدا نکنم.
هرمشکلی دلیلی دارد، باید اسباب را پیدا کنم.	تمام مشکلات از این کودک ناشی شده‌است.
می‌توانم مشکلات را با تغییر رفتار، برطرف کنم.	همه‌ی مشکلات از من ناشی شده‌است.
می‌توانم بر مشکلات غلبه کنم و از آن‌ها استفاده نمایم.	متأسفانه مشکلات با فرزندانم، تمام نمی‌شود.
فرزندم بر استقلال خود اصرارمی‌ورزد و تلاش او مرا به خاطر اعتماد به نفس زیادش، شگفت‌زده می‌کند.	لجبازی واصرارفرزندم، مرا ناراحت ونگران می‌کند.
ماشاءالله استعداد فرزندم شکوفا می‌شود و او آموزش را دوست دارد.	فرزندم، مرا با سؤالات زیاد ناراحت و اذیت می‌کند.

فعال باشید

مربی فعال، با نشاط است و با فرزندانش بازی می‌کند و دنبال چیزهای جدید است تا آن‌ها را به وسیله‌ی آن، خوش‌حال کند. مربی فعال، از وضع درس فرزندانش سؤال می‌کند، به مکان فعالیت تربیتی آن‌ها می‌رود و با کودکان در فعالیت تربیتی مشارکت می‌کند. مربی فعال، وقت گران‌بهای خود را به اصلاح فرزندانش، اختصاص می‌دهد. دروس را با بچه‌ها مرور می‌کند. به صورت منظم همراه فرزندانش به باشگاه، مکان تفریحی، رستوران، دیدار فامیل و دوستان، می‌رود.



فعالیت، برای مربی لازم است. نزدیکی او به فرزندانش و حضور در میان آن‌ها، موجب افزایش توانایی و نشاط کودکان و علاقه‌ی آنان به مربی، می‌شود.

کودکان را در کانون توجه خود قراردهید

قراردادن فرزندان در ذهن، یکی از اسباب موفقیت کار تربیتی و رشد کودک است. بعضی از والدین، تنها زمانی که به خانه برمی‌گردند به فکر فرزندان‌شان می‌افتند. گاهی پدر به خارج از کشور سفر می‌کند، فرزندانش را روزها و ماه‌ها، فراموش می‌کند. بعضی از مادران کارمند، فرزندانشان را صبح در مهد کودک می‌گذارند و هنگام تمام شدن وقت به فکر آنان می‌افتند. این‌ها نمونه‌های رفتار تربیتی ناموفق با فرزندان است. اما مربی موفق، همیشه به فکر فرزندانش است و هیچ وقت از عقل و ذهن او خارج نمی‌شوند، با خون او عجین شده‌اند، هرجا باشد و به هرجا برود، وجود آنان را در هر زمان و مکانی، احساس می‌کند. هنگامی که از کنار کتابخانه عبور می‌کند، کتابی که در تربیت آنان مفید است، برایشان می‌خرد. هرسال منتظر نمایشگاه بین‌المللی کتاب است تا جدیدترین

کتاب‌ها را در زمینه‌ی تربیتی برای فرزندانش تهیه کند. هرگاه از کنار اسباب‌بازی فروشی عبور می‌کند، می‌ایستد تا ببیند کدام اسباب‌بازی برای فرزندش مناسب است، آن را تهیه کند. هنگام نماز، فرزندانش را فراموش نمی‌کند و برای آنان دعا می‌کند. همه‌ی این‌ها و چیزهای دیگر، فرزندان را در ذهن والدین جای می‌دهد تا کانون توجه پدر ومادر باشند.

الفبای کار تربیتی را بشناسید



وظیفه‌ی والدین است که روش‌های جدید تربیتی فرزندان را، یادبگیرند. همان‌طورکه «دکتر فیتزوف دیدسون» دانشمند روان‌شناسی تربیتی کودکان، در کتابش به نام «چگونه فرزندانمان را تربیت کنیم؟» می‌گوید: پدر بودن کار آموزشی مستمر است، تنها کافی نیست که پدر باشیم تا فرزندانمان را درک و آنان را خوش‌حال کنیم.

باید همه‌ی وسایلی که ما را در تحقق این هدف کمک می‌کنند، بشناسیم. فرض کنیم ما هیچ وقت شطرنج بازی نکرده‌ایم، ناگهان تصمیم می‌گیریم شطرنج بازی کنیم.

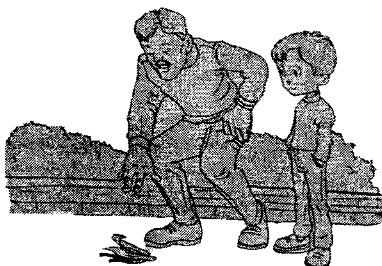
طبیعی است که ما گاهی اشتباه کنیم و گاهی درست بازی کنیم یا احساس یأس و ناامیدی نماییم. آیا بهتر نیست در این بازی از فرد باتجربه‌ای کمک بگیریم تا شیوه‌ی درست بازی را به ما بیاموزد. این مثال با کیفیت آموزش فنون پدر بودن، مطابقت می‌کند. والدین در این زمینه، باید از کسانی کمک بگیرند که تجربه‌ی بیشتر در این زمینه دارند تا نقش خود را بهتر ادا کنند. از جمله:

۱. ارتباط با کارشناسان تربیتی از طریق اینترنت.
۲. استفاده از مجلات تخصصی تربیتی.
۳. ارتباط با برنامه‌های تربیتی کانال‌های ماهواره‌ای از طریق تلفن یا ایمیل.
٤. ارتباط با کارشناسان تربیتی یا دعوت از آنان.

این موارد موجب می‌شوند مربی توان بیشتری پیدا کند و جایگاه تربیتی او بالا برود.

خود را در آیینه نگاه کنید

بسیاری از والدین هنگام رفتار با فرزندانشان از این حقیقت مهم غافلند که کودک مسائل را از طریق تقلید بهتر از توجیه و راهنمایی، می‌آموزد. کودک، زبان را به وسیله‌ی حکایت و صحبت‌های والدین، یادمی‌گیرد، نه از طریق آموزش قواعد زبان! بقیه‌ی مهارت‌ها و رفتارهایی که کودک در سال‌های اول زندگی کسب می‌کند، این گونه هستند.



هرکس، می‌خواهد رفتار خود را ببیند و کلمات خود را بشنود باید به فرزندانش نگاه کند و حرف‌های آنان را بشنود. کودکان چیزهایی می‌گویند که شنیده‌اند. کارهایی را انجام می‌دهند که دیده‌اند. همه‌ی ما این مسائل را از فرزند خود دیده‌ایم، وقتی می‌شنویم چیزی می‌گویند متوجه می‌شویم از کجا آموخته‌اند. بنابراین باید گفت: رفتار کودک، آیینه‌ی رفتار والدینش است، چه خیر باشد و چه شرّ.

خداوند، در مورد رسولشﷺ می‌فرماید: ﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَنْ كَانَ يَرْجُو اللهَ وَالْيَوْمَ الآخِرَ وَذَكَرَ اللهَ كَثِيرًا﴾.[1] «سرمشق و الگوی زیبایی در پیامبر خدا برای شما است برای کسانی که امید به خدا داشته و جویای قیامت باشند و خدا را بسیار یاد کنند».

اگر رسول‌خداﷺ الگو نبود، مردم ملزم به اطاعت از او و سخنانش نبودند، چون کسی که چیزی ندارد نمی‌تواند به دیگران ببخشد.

شهید اسلام سیدقطب رحمه‌الله می‌گوید: روزی محمدبن‌عبداللهﷺ پیروز شد،

---

۱. احزاب/۲۱.

که از اصحاب خودﷺ شکل زنده‌ای از ایمانش ساخت که غذا می‌خوردند و در بازار راه می‌رفتند. روزی پیروز شد که، قرآن زنده‌ای از هرکدام از یارانش ساخت که بر روی زمین حرکت می‌کردند. روزی پیروز شد که، هرکدام از آنان نمونه‌ی زنده‌ی اسلام شدند تا مردم، اسلام را با دیدن آنان، ببینند. نصوص، به تنهایی چیزی نمی‌سازند، بلکه باید به رفتار تبدیل شوند تا به درد زندگی بخورند. به همین خاطر محمدﷺ هدف اول خود را تربیت مردان، قرارداد نه القای خطبه و سخن‌رانی. هدف او پاک کردن و تزیین دل‌ها بود نه سخن‌رانی‌های جذاب. قصد داشت امتی را پایه ریزی کند نه فلسفه. خداوند خود حفاظت از اسلام را بر عهده گرفته‌است. کار محمدﷺ این بود که فکر را به مردانی تبدیل کند که دیگران آن‌ها را می‌بینند. محمدبن‌عبداللهﷺ روزی پیروز شد، که از فکر اسلامی اشخاصی ساخت که ایمان خود را به وسیله‌ی اسلام تبدیل به عمل کردند. ده‌ها، صدها و هزاران جلد قرآن چاپ کردند، اما با مداد روی صفحات چاپ نمودند، بلکه به وسیله‌ی نور روی صفحه‌ی قلب‌ها، چاپ کردند که با مردم داد و ستد می‌کردند و با رفتار خود سخن می‌گفتند، رفتار و کردار آنان اسلامی بود، اسلامی که محمدبن‌عبداللهﷺ از جانب خداوند برای ابلاغ آن آمده بود.

فرزندان، رفتار خود را با تقلید از رفتار والدینشان، کسب می‌کنند.

اگر کودک، الگوی تربیتی از قبیل، مربی، پدر، مادر، معلم و.. . نداشته باشد، پند واندرز و تنبیه او را رستگار نمی‌کند. اگر والدین هرروز ده‌ها مورد کودک را راهنمایی و نصیحت کنند و به او بگویند این شایسته است و این شایسته نیست، به اندازه‌ی رفتار والدین برای کودکان مؤثر نیستند. زنی که به شوهرش دروغ می‌گوید، بدون این که متوجه باشد، بذر دروغ را در وجود فرزندش می‌کارد.

بعضی از والدین، تصور می‌کنند از چشم کودک دورند، اما نمی‌دانند که کودک همه‌ی لحظات، گفته‌ها و افعال آنان را مانند دوربین و با دقت، ضبط می‌کند. بعد از این، ده‌ها نصیحت در مورد فضیلت راست‌گویی به درد کودک

نمی‌خورد. فرزندانمان، زمانی راست‌گویی را می‌آموزند که با آنان صادقانه رفتارمی‌کنیم. رفتار صادقانه با آنان، موجب می‌شود به ما اعتماد کنند. تصور نکنید کودکان چیزی نمی‌دانند، بلکه آنان می‌دانند ما با آنان صادق هستیم یا نا صادق.

اگر والدین، در خانه نامنظم باشند موجب ایجاد نابه‌سامانی در رفتار کودک می‌شوند، بعد از این اگر والدین به کودک امر کنند منظم و مرتب باشد، ارزشی ندارد، یا او را در مورد نظافت و ضرورت رعایت آن نصیحت کنند و خود به آن پای‌بند نباشند.

مربی، باید هنگام عصبانیت خود را کنترل کند، چون احتمال دارد کنترل خشم، یکی از اخلاقی باشد که کودک یاد می‌گیرد. نباید در غیاب دیگران از آنان به بدی یاد کنید و هیچ وقت به دیگران دروغ نگویید. مثل پدری که به فرزندش می‌گوید: هرگاه کسی در زد به او بگو: پدرم خانه نیست. این رفتار، در ذهن کودک ثبت می‌شود و در آن مورد به پدر که دوستش دارد، اقتدا می‌کند. کودک این رفتارها را تقلید و این گونه با مردم رفتار می‌کند.

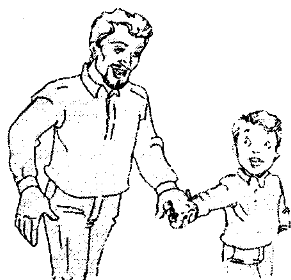
مربی، باید سعی کند فرزندش، همیشه کلمات تعریف، تقدیر و تشکر بشنود و ببیند که چگونه به مهمان لبخند می‌زند، با خوش‌حالی به او نگاه می‌کند، به دوستانش لبخند می‌زند. ببیند یا بشنود که هدیه‌ای به دیگری می‌دهد. یا به کسی تلفن می‌کند، قراری با او می‌گذارد. مربی باید سعی کند که کودک بشنود که می‌گوید: لطفاً، خیلی متشکرم، معذرت می‌خواهم و...

اگر تنها بودید

در گفتار، کردار، غذاخوردن و همه‌ی مظاهر زندگی، الگو باشید. اگر فرزندتان شما را ببیند که فریاد می‌زنید، فکر می‌کند این روش ارتباط انسان‌هاست و آن را یاد می‌گیرد. اگر کودک در این حالت داد زد و شما او را از آن منع کردید، حتماً دچار سردرگمی و فروپاشی شخصیتی می‌شود. می‌گویند: اگر می‌خواهید بهترین فرزندان را داشته باشید باید سعی کنید که بهترین پدر باشید. والدین باید همراه فرزندانشان باشند تا کودکان مسائل را از آنان یاد بگیرند و به رفتار عملی آنان

اقتدا کنند. بنابراین مربی باید همیشه اصول را مد نظر داشته باشد و به ارزش‌های اخلاقی پای‌بند باشد، حتی اگر تنها باشد تا به آن‌ها عادت کند و اگر در برابر فرزندان قرارگرفت دچار زحمت یا فراموشی نشود یا رفتار نادرستی جلوی فرزندان انجام ندهد. عادت کردن بهتر از نقش بازی کردن است.

محبت و الگو بودن همزاد هستند



هرچه محبت کودک نسبت به پدرش بیشتر باشد، بیشتر به الگو بودن او نیاز پیدا می‌کند. اگر پدر اشتباهی انجام دهد، کودک آن را تکرار می‌کند، چون به تصور او، کار درستی است و غیر از آن نادرست است، به دلیل این که کودک فکر می‌کند پدرش کار نادرست انجام نمی‌دهد.

دختری که مادرش را خیلی دوست دارد، از او تقلید می‌کند. اگر مادر حجاب نداشته باشد، دختر فکر می‌کند این، درست است و رعایت حجاب اشتباه است. اگر مادر بر سر همسرش داد بزند، دختر فکر می‌کند این کار درست است؛ بنابراین بعداً که ازدواج کرد همین کار را با همسرش انجام می‌دهد.

اگر دانش‌آموز، معلم خود را دوست داشته باشد در همه چیز از او تقلید می‌کند. تصور می‌کند، رفتار و کردار او نمونه است، چون محبوب و الگوی آنان است، بنابراین تصور می‌کند هیچ چیز بر او برتری ندارد. اگر معلم اشتباهی انجام دهد، نتایج منفی رفتار نادرست او در وجود این کودکان که او را خیلی دوست دارند، خود را نشان می‌دهد. جاحظ، از عقبه‌بن ابوسفیان نقل کرده‌است، چون فرزندش را پیش کسی فرستاد تا به او ادب بیاموزد، به او گفت: قبل از اصلاح و تربیت فرزندم باید نفس خود را اصلاح کنی، چون چشم‌های آنان به تو دوخته شده است. کار نیک نزد آنان کاری است که تو آن را خوب انجام می‌دهی و کار زشت کاری است که تو آن را به زشتی انجام می‌دهی.

– ای معلم عزیز، قبل از تغییر رفتار کودک به نفس خودت توجه کن، چون

نیازمند آموزش است.

- نصف دوا، برای بیمار، کشنده است. دوای تو در حالی که تو بیمار هستی برای او درست نیست.

- ابتدا نفس خود را اصلاح کن، انجام این کار نشانه‌ی حکمت توست.

- کسانی هستند که اندرزهای تو را قبول و به تو اقتدا می‌کنند؛ بنابراین به وسیله‌ی علم می‌توانی برای دانش آموزان سودمند باشی.

مربیان بدانند، اگر یک مربی الگو بودن خود را تغییر دهد، مانند نویسنده‌ای است که روی آب می‌نویسد، بنابراین اثری از نوشته نمی‌بینند، اندرزهای او سودمند نخواهند بود، به سخنانش گوش داده نمی‌شود. به راهنمایی‌های او توجه نمی‌شود. برای سخنان و کارهای او، ارزش قایل نمی‌شوند. مربی باید در مقابل کودکان مواظب باشد. مربی باید بداند او با گفتار و کردار یک نسخه مثل خودش کپی می‌کند که رفتار، حرکات و سکنات آن‌ها مثل اوست. مواظب باشید در مقابل کودکان کاری نکنید که از آن نهی کرده‌اید یا چیزی نگویید که به آن عمل نمی‌کنید.

اعصاب خود را در یخچال بگذارید

تسلط بر اعصاب، تأثیر زیادی روی رفتار کودکان دارد، می‌توان اختلافات را بدون عصبانی شدن، برطرف کرد. اگر بتوانید آرامش خود را حفظ کنید، بیشتر می‌توانید با فرزندانتان، ارتباط برقرارکنید.



همان‌طور، تنبیه نیزمؤثر خواهدبود. هنگامی که خود را کنترل می‌کنید، فرزندان، بهتر و بیشتر از شما می‌آموزند. سعی کنید مواظب آرامش و هماهنگی خانواده باشید:

۱. هنگامی که احساس می‌کنید نمی‌توانید خود را کنترل نمایید، تا عدد ۱۰ بشمارید، چون زمان لازم برای پایان ترشح آدرنالین است. به فرزندانتان یاد دهید، همین کار را انجام دهند.

۲. اگر به خاطر حرکت ساده‌ای که فرزندتان انجام می‌دهد، عصبانی شوید، توجه شما به سرعت به سوی چیزهای بدتر جلب می‌شود. هرگاه فرزندتان، دزدکی یک تکه شکلات از جعبه برداشت و شما او را به خاطر این کار، به چوبه‌دار بستید، حتماً این تنبیه را در آینده با شدّت بیشتری در مورد دیگران، تکرار می‌کند.

بنابراین، نباید روی چیزهای بی‌ارزش تمرکز کرد. بهتر است از رفتارهای بد ساده و کم‌اهمیت، چشم پوشی کرد، البته نه در همه‌ی اوقات. اگر کودک را به خاطر اشتباهات کوچک و بیهوده تنبیه کنید، در آینده این کودک هیچ گونه اعتماد به نفسی نخواهد داشت. احساس پستی و بی‌ارزش‌بودن می‌کند. او هیچ وقت نمی‌تواند تو را خشنود کند. دست از تلاش برمی‌دارد و یکی از زیان‌کارترین افراد خواهد شد.

کودکانی که هیچ اشتباهی نمی‌کنند، وجودخارجی ندارند. به دنبال روحیه‌ی شاد و شوخ میان کودکان باشید و از چیزهای بی‌ارزش چشم پوشی کنید و تنبیه و توجه خود را به کارهای بزرگ که استحقاق آن‌را دارند، معطوف نمایید.



هنگامی که کودک کار اشتباهی انجام می‌دهد و مادر بر سر او داد می‌کشد، این کار نتیجه‌ی مثبت در بهبود رفتار کودک ندارد، این مادر، هیبت و قدرت تأثیر خود را با این رفتار نادرست، بر کودک از دست می‌دهد. وقتی که کودک، اشتباهی می‌کند و مربی برسر او داد می‌زند، دلیل بر ضعف مربی است. او شکست خود را با این کار، در برابر کودکی که پیوسته رشد می‌کند، می‌آموزد و عقلش پخته‌تر می‌شود، اعلام می‌کند.

به صورت علمی ثابت شده‌است که عصبانیت یکی از شکل‌های واکنش درونی است که بر قلب شخص عصبانی تأثیر می‌گذارد. هرچه عصبانیت بیشتر باشد، تعداد ضربان قلب نیز در یک دقیقه افزایش می‌یابد. با این کار مقدار خونی که قلب تلمبه می‌کند، افزایش می‌یابد و موجب افزایش فشار خون و افزایش

ترشح آدرنالین، می‌شود.

تحقیقات جدید ثابت کرده‌اند که رابطه‌ی تنگاتنگی میان واکنش‌های درونی از قبیل عصبانیت با سرطان وجود دارد. علم در مورد خطر ابتلای انسان قرن بیستم به سرطان، هشدار داده‌است. تحقیقات تأکید می‌کنند، کسانی که از استرس دردناک به صورت مداوم، رنج می‌برند به احتمال زیاد به وسیله‌ی بیماری سرطان می‌میرند. استرس، موجب اضطراب هرمونی خطرناک در غدد درون‌ریز، می‌شود و به صورت دائمی منجر به نوسان در توازن هرمونی می‌گردد. این نوسان موجب ظهور سرطان در یکی از قسمت‌های سیستم بدن می‌شود.

تأنی همراه با صبر و خویشتن‌داری، از مهم‌ترین صفات مربیان موفق است. پیامبرﷺ به یکی از یارانش فرمود: «إنَّ فیکَ خَصلَتَینِ یُحِبُّهُما اللهُ أَلحِلمُ و الأناة».[1] «دو ویژگی در تو است که خداوند آن‌ها را دوست دارد، حلم و تأنی.» در آثار آمده است که چهار ویژگی در هرکس باشد، بهشت بر او واجب و از شرّ شیطان محفوظ می‌شود: «کسی که خود را در زمان رغبت، ترس، آرزوی چیزی کردن و عصبانیت، کنترل کند».

مربیان عزیز، بدانید رابطه‌ی میان افراد خانواده از رفتار آنان هم اهمیت بیشتری دارد، منظور این است که همیشه به خاطر کاری که کودک انجام می‌دهد، تحریک نشوید و تصور کنید او این کار را به صورت عمدی و برای تحریک شما انجام می‌دهد یا می‌خواهد بگوید خواسته‌ی شما را انجام نمی‌دهد.

کارها را رها کنید خودشان به آسانی پایان می‌پذیرند و به یاد داشته باشید، مهم‌ترین چیز، محبتی است که با افراد خانواده تقسیم می‌کنید و رابطه‌ای است که شما را به هم پیوند می‌دهد، نه جوّ پلیسی که در خانه به وجود می‌آورید.

به یاد داشته باشید که هدف از تأدیب کودکان این است که آنان به رفتار اشتباه خود بیندیشند، نه رفتار شما. اگر شما هر لحظه، آماده هستید مثل آتشفشان

۱. رواه مسلم.

منفجر شوید، تلاش‌تان برای تأدیب کودک بی‌نتیجه خواهد بود. فرزندان، چیز جدیدی از شما، نمی‌آموزند. بنابراین توصیه می‌کنم، در حالی که عصبانی هستید، فرزندتان را توجیه نکنید تا کلماتی بر زبان نیاورید که جای آن نیست. در قضاوت عادل باشید و از خودتان انتقام نگیرید، بدانید که تسامح و لبخند از خشم و واکنش تند، قوی‌تر هستند.

نمونه‌ی موفق

پدرِ احمد، عادت کرده‌است از رفتار فرزند هفت‌ساله‌اش با گفته‌های زیر انتقاد کند:

- چرا بیشتر مواظبت نمی‌کنی تا لباس‌هایت پاره نشود؟

- چرا هر بار بر سفره‌ی غذا می‌نشینیم، اذیت می‌کنی؟نباید مواظب باشی که غذا روی زمین نریزد؟

پدر احمد، تصمیم گرفت روش انتقاد خود را تغییر دهد و انتقادش را متوجه کارهای فرزندش کند، بدون این که سخن خود را مستقیماً متوجه فرزندش نماید. می‌گوید: چه‌کار باید کرد تا این اشتباه را اصلاح نمود؟

احمد، مقداری خورش را در مناسبتی به صورت غیرعمدی، بر زمین ریخت و کف اتاق را کثیف کرد. پدر، طبق عادت نزدیک بود بر سر احمد داد بزند و او را به خاطر این کار، سرزنش‌کند، اما خشم خود را فروبرد و با جدیت گفت: این قسمت از فرش نیاز به تمییز کردن دارد. احمد، از واکنش آرام پدرش که مثل گذشته نبود تعجب کرد و در برابر او احساس شرمندگی نمود، چون وقتی که اشتباه را انجام داد، بر سر او داد نکشیده بود. بنابراین احمد به آرامی رفت و یک تکه اسفنج آورد و آن را آغشته به صابون نمود و مشغول تمییزکردن اتاق شد؛ سپس به پدرش گفت: من متأسفم، سعی می‌کنم بیشتر مواظب باشم.

اگر پدر احمد، طبق معمول برسر او داد می‌کشید و از او انتقاد می‌کرد و می‌گفت: پسر چرا مواظب نیستی، تو همیشه حواس پرتی، حتماً احمد، عصبانی می‌شد و از خود دفاع می‌کرد و به فکر این نمی‌افتاد که به پدرش جواب دهد که از این به بعد مواظب خواهد بود. ولی آرامش پدر، موجب شد از کارش شرمنده

شود و به سرعت اقدام به جبران اشتباه خود نماید و تصمیم بگیرد هنگام غذا خوردن، مواظب باشد.

راه علاج

یکی از راه‌های فعال و مؤثر برای علاج عصبانیت مربی، این است که هنگام عصبانیت به جای سرزنش کودک، انتظار خود را از او بیان کند. مربیان باید عبارت‌های مختصر و دقیق به کار ببرند. مثلاً پدر عصبانی به فرزندش بگوید: من از کار دیروز تو که دیر آمدی خیلی عصبانی هستم. پدر باید انتظار دیگری که از فرزندش دارد اضافه کند و بگوید: از تو انتظار داشتم وقت‌شناس باشی و سر وقت به خانه برگردی.

خوب استراحت کنید

تجربه و علم ثابت کرده‌اند، کسی که کم می‌خوابد در طول روز آشفته و خسته و اعصابش به هم ریخته‌است. این فرد، در برابر چیزهای ساده، واکنش تند نشان می‌دهد. کسانی که خوب می‌خوابند، به سرعت واکنش نشان نمی‌دهند، چون خواب رابطه‌ی زیادی با آرامش اعصاب و آشفتگی آن دارد. بنابراین مربی باید از اسباب بی‌حوصلگی و به هم ریختگی اعصاب، دوری کند و به اندازه‌ی کافی بخوابد تا دچار خستگی اضافی نشود و صبر و تحمل خود را از دست بدهد.

هنگام عصبانیت از فرزندتان دور شوید

دوری از کودک، موجب می‌شود اعصاب به مرور آرام شود. از اهانت و تجریح فرزند خودداری کنید تا بتوانید پیام خود را به درستی به او، منتقل نمایید.

مثال عملی، در این رابطه ذکر می‌کنیم تا با کیفیت استفاده از این روش تربیتی، آشنا شوید:

مریم دختر ۱۰ ساله است، از خواب بیدار شد، جای خوابش را مرتب نکرد؛ سپس لباس‌هایش را بیرون آورد و روی تخت رها کرد. مادرش از نامرتب بودن

او ناراحت شد، تصمیم گرفت او را برگرداند تا اتاقش را مرتب کند.

– مادر گفت: مریم، چرا اتاقت را به صورت نامرتب ترک‌کردی؟بیا جای خوابت را مرتب و لباس‌هایت را آویزان کن.

– دخترش جواب داد: این وظیفه‌ی خدمت‌کاراست، به او حقوق می‌دهیم تا این کارها را انجام دهد.

– مادر، با ناراحتی جواب داد: خدمت‌کار هر روز یک‌بار خانه را مرتب می‌کند، بقیه‌ی روز تو خودت مسئول مرتب کردن اتاق هستی.

مادر از اتاق بیرون رفت تا اعصابش آرام شود و بعد از این که آرام شد، پیش فرزندش برگشت و گفت: اکنون می‌توانم در مورد این موضوع صحبت کنم. می‌خواهم چیزی را بدانی و آن را انجام دهی: تا زمانی که در این خانه زندگی می‌کنیم، همه‌ی ما وظیفه داریم که آن را انجام دهیم تا کمک کنیم خانه مرتب باشد. اگر تو نمی‌خواهی اتاقت را مرتب کنی، کار دیگری به تو پیشنهاد می‌کنم تا آن را انجام دهی. کدام یک را انتخاب می‌کنی؟دختر برگشت وگفت: مرتب کردن تخت‌وخواب و اتاقم را انتخاب می‌کنم، تا مرتب وزیبا باشد.

برعکس مثال بالا، مادری فرزندش را می‌بیند که چند بار قاشق را پرت می‌کند. مادر عصبانی است و دارد کنترل خود را از دست می‌دهد. اگر مادر با عقلانیت فرزندش به مسأله نگاه کند، می‌بیند این کار را انجام می‌دهد، چون این کار برای او مثل بازی است که به وسیله‌ی آن آرام می‌شود، یا این که مسأله‌ی حیرت‌انگیزی است که آن را به صورت ناگهانی کشف‌کرده‌است. این کار نیاز به عصبانیت مادر ندارد. اگر مادرعصبانی شود و کار اشتباهی در حق فرزندش انجام دهد، باید از او معذرت خواهی کند یا نه به گونه‌ای از او تعریف نماید تا آثار روانی آن برخورد نادرست را، پاک کند؛ سپس با خود خلوت نماید و راه حلی بیابد تا به او کمک کند، آرامش خود را در چنین مواقعی، حفظ نماید.

در پایان

مربیان عزیز، به یاد داشته باشید که عصبانیت زیاد، سیستم عصبی را مختل

می‌کند. بنابراین هر حالت عصبانیت منفی و نادرست موجب تحلیل رفتن توانایی انسان می‌شود که می‌توان آن را در زمینه‌ای سودمند به کار گرفت.

روان‌پزشکان، توصیه می‌کنند با دوری از موقعیت‌هایی که موجب عصبانیت می‌شوند، باید تعادل را در آن رعایت کرد، چون موجب به خطر افتادن سلامتی عمومی بدن می‌شود؛ یعنی خشم زیاد، بدن را مسموم می‌نماید یا بعضی از اعضای بدن را دچار بیماری‌های خطرناک مثل تومور روده و معده، می‌کند.

حکمت چینی داشته باشید



هنگام رفتار با کودکان از گفته‌ی چینی‌ها استفاده کنید که می‌گویند: موفقیت ناشی از تصمیمات درست است، تصمیمات درست از راه‌کارهای درست امور ناشی شده‌اند، راه‌کار درست هم از تجارب سرچشمه گرفته‌اند، تجارب هم، از تصمیمات اشتباه در جریان کار، حاصل می‌شوند. کودکان، میدان تجارب نیستند، اما هنگامی که با آنان رفتار می‌کنیم، باید بیاموزیم که به اشتباه خود اعتراف کنیم. مثلاً کسی اعتراف کند که در تنبیه فرزندش مبالغه کرده‌است، او را بدون قانع کردن تنبیه نموده‌است. این تجربه‌ای است که مربی باید از آن استفاده کند تا بعد از آن دچار این اشتباه نشود، بلکه امور را به صورت درست اندازه‌گیری و محاسبه کند. وقت کافی به خودش بدهد تا هنگام رفتار با کودک تصمیم درستی بگیرد.

توماس ادیسون، مخترع مشهور می‌گوید: افکار اشتباه، راه افکار درست را سد کرده‌اند. هنگامی که در مورد تجاربش از او سؤال کردند، جواب معروف خود را داد: «اکنون بسیاری از راه‌هایی را می‌شناسم که سودمند نیستند».

با مهارت حل مشکلات، آشنا شوید

مربی توانمند، راه‌های مواظبت از کودکان را می‌داند و سعی می‌کند مشکلات روانی و رفتاری آنان را برطرف کند. باید بدانید که همه‌ی مشکلات یک راه

علاج ندارند، بلکه مشکل هرکودکی با دیگری متفاوت است. این موضوع مهم، نیاز به یک کتاب خاص دارد تا آن را به صورت مفصل، توضیح دهد. ما در این جا سعی می‌کنیم بعضی از مسائل عمومی را هنگام شکایت از مشکلات فرزندانمان، بشناسیم.

طبقه‌بندی مشکلات

الگوی خاصی برای رفع مشکلات کودک وجود ندارد، اما اگر راه‌حل‌های مشخص و پیشنهادی جواب ندادند، احتمال دارد در مشخص کردن مشکل دچار اشتباه شده باشیم. اگر مشکل در بنزین غیر استاندارد ماشین باشد، تعمیر آن بیهوده است. پوشیدن کُت برای جلوگیری از سرما چیز خوبی است، اما کُت به درد بخاری نمی‌خورد. باید مشکلات کودک را به دور از پدیدآوردن مشکلات روانی یا رفتاری که اصل و اساسی ندارند، به درستی طبقه بندی کنیم.

روزی، یکی از دوستان پیش من آمد و از برادرزاده‌اش شکایت داشت و می‌گفت: دزدی می‌کند. از او پرسیدم: چگونه متوجه شدی که دزدی می‌کند؟ گفت: مقداری پول از کیف مادرش برداشته است. بیشتر از او، در مورد مشکل سؤال کردم، چون می‌دانستم مبالغه می‌کند. بنابراین شروع کرد به تعریف از اخلاق خوب برادرزاده‌اش که او پسر موفقی است. پدرش او را به شیوه‌ای، تربیت کرده‌است که باید همیشه در مدرسه شاگرد اول باشد، در غیر این صورت او را تنبیه و از بعضی چیزها محروم می‌کند. معلم هرماه به شاگرد اول کلاس جایزه می‌دهد، او این ماه نتوانست شاگرد اول شود و شاگرد دوم شد. بنابراین به خاطر ترس از تنبیه پدرش، مقداری پول از کیف مادر برداشت و با آن جایزه‌ای خرید تا از تنبیه نجات پیداکند و پدر تصور نماید به خاطر موفقیت و کسب رتبه‌ی اول، جایزه گرفته‌است. اما والدینش شک کردند و بعد از پرسش از مدرسه مشخص شد، فرزندشان در این ماه شاگرد دوم شده‌است نه اول. آری! این جا متوجه می‌شویم که این کودک دزد و دروغ‌گو نیست، بلکه کودکِ صادق، موفق و مؤدبی است و پدرش نیازمند توجیه و راهنمایی است نه کودک.

بعضی از والدین می‌آمدند و می‌گفتند: فرزندشان لج‌باز است، بعد از بررسی مشخص شد که رفتار کودک طبیعی است و والدین نیاز به راهنمایی دارند. برای طبقه بندی مشکل، ابتدا باید ویژگی‌های مراحل سنی کودک، اسباب مشکلات روانی، رفتاری و راه‌کارهای درست را برای حل مشکلات بشناسیم.

کنترل خود

یکی از عوامل اساسی علاج، کنترل خود در هنگام بروز مشکل است. اگر والدین، بفهمند فرزندشان سیگار می‌کشد، خیلی عصبانی می‌شوند و او را اذیت می‌کنند و تحت فشار قرارمی‌دهند و از پول جیبی محرومش می‌کنند. چه بسا، کودک هم لج‌بازی و دزدی می‌کند تا مثل دوستانش سیگار بخرد. اگر به آرامی با هم صحبت کنیم و او را از ضررهای سیگار آگاه کنیم، هم‌چنین در مورد دلایل و آثار سیگار کشیدن با او صحبت کنیم، این کار در رفع مشکل مؤثر است. عدم بزرگ‌نمایی مسأله موجب می‌شود، افراد کم‌تری از آن باخبر شوند و حل آن را آسان‌تر می‌کند. اگر کودک متوجه شود که همه افراد خانواده، فامیل، همسایه و دوستان از جریان خبر دارند، آشکارا سیگار می‌کشد، این جاست که حل مشکل سخت خواهد بود.

حل تدریجی مشکل

هرچند مشکل بزرگ باشد، بازهم نیازمند راه‌حل تدریجی است. درمان، زمان زیادی می‌برد. به کارگیری تمام راه‌حل‌هایی که می‌دانیم هم کار کاملاً درستی نیست. مثل بیماری که درمان می‌خرد و تنها یک جرعه از آن می‌نوشد، حتماً این بیمار شفا نمی‌یابد، باید درمان را در اوقات مشخص و به اندازه‌ی معین بخورد تا شفا یابد.

تنوع وسایل علاج

این مسأله خوب است، چون گاهی نتیجه‌ای که از گفت‌وگو بدست می‌آید از

تعریف داستان، بدست نمی‌آید یا داستان مفید است، اما نصیحت مستقیم، مفید نیست. گاهی نصیحت مستقیم مفید است، ولی موضع‌گیری قاطع مفید نیست. بعضی اوقات یک موضع‌گیری قاطعانه، مشکل را حل می‌کند، اما دیدار یک نفر خاص آن را حل نمی‌کند. انجام همه این کارها در جای مناسب خود برای رفع مشکل، لازم است.

ناامیدی

همت واراده‌ی قوی، یکی از اموری است که باید والدین در قبال فرزندانشان به ویژه فرزند معلول، دارای بیماری مزمن یا شبه مزمن، داشته باشند. والدین تمام تلاش خود را در طی سال‌های طولانی برای شفای فرزندشان به کار می‌گیرند. در این راستا امید در کار تربیتی خیلی مفید و ناامیدی مردود است.

دوری از دلایل بروز مشکلات

ابتدا به خاطر علاج و در ثانی برای پیشگیری، لازم است. از جمله وسایل بروز مشکل عبارتند از: تحقیر، اهانت، مشکل خانوادگی، قساوت زیاد، دلیل تراشی بی‌مورد، تسلط، مقایسه، احساس نقص و کمبود، حمایت زیاد، نبود والدین، عدم قانع کردن و سهل انگاری نفرت‌انگیز.

با هم بیندیشیم

عبارت‌هایی را که نادرست هستند، تصحیح کنید:

۱. یکی از ویژگی‌های مربی ممتاز، این است که تجارب تربیتی خود را بنویسد.

۲. والدین لازم نیست مثل کودک شیوه‌ی معذرت خواهی را یادبگیرند.

۳. اگرمربی، احساسات درونی و خواسته‌ی خود را برای فرزندانش بیان کند، موجب عدم عصبانیت او می‌شود.

٤. اولین گام در موفقیت تربیتی، این است که مربی باید خود را تغییر دهد.

۵. مهم‌ترین مسأله برای علاج، طبقه بندی درست مشکل است.

٦. برای مربی کافی است از روش‌های تربیتی نادرست استفاده نکند و نیازی به کسب مهارت‌های جدید ندارد.

۷. دوری از کودک در زمان عصبانیت، امر مهمی است تا کودک را با واکنش خود، اذیت نکند.

۸. کودکان رفتار خود را از لابه‌لای رفتار والدین کسب می‌کنند.

۹. مربی فعال، کسی است که بهترین وقت خود را به تربیت کودکان، می‌پردازد.

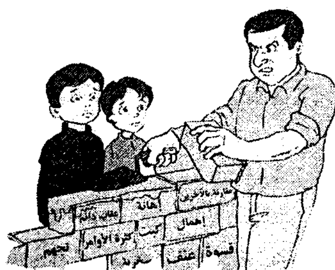
۱۰. جدیت و قاطعیت، از صفات ثانویه‌ی مربی است.

خلاصه

در بخش هفتم، پیرامون اهمیت مشخص کردن اهداف تربیتی فرزندان از طرف مربی، صحبت کردیم. هم‌چنین باید مربی، اولویت کاری خود را بداند تا همه چیز را در جای خود قراردهد و کار مهم، بر کار مهم‌تر جلو نیفتد.

گفتیم که مربی باید دارای صفات قاطعیت بدون خشونت و نرمی بدون ضعف باشد. اهمیت حلم و بردباری را توضیح دادیم تا مربی الگوی خوبی برای فرزندانش باشد. تأکید کردیم که مربی باید همیشه فرزندانش را در خاطر خود داشته باشد و از تجارب خود در رفتار با فرزندان به نحو احسن استفاده کند و روش درست حل مشکلات را بشناسد.

بخش هشتم: موانعی که باید از سر راه برداشت



- مقدمه
- وقار دروغین
- سهل انگاری نفرت انگیز
- اعلام حالت اضطراری
- تلاش بیهوده و وقت اضافی
- باند بازی
- از فشار عصبی خودداری کنید
- شُک برقی
- تربیت اشتباه مربی
- برنامه‌ریزی نادرست مربی
- شکست و ناکامی
- پیش‌داوری
- خشم نه کینه‌توزی
- دروغ سازمان یافته
- اگر نقطه ضعف کشف شود، چه اتفاقی می‌افتد؟!
- باهم بیندیشیم
- خلاصه

مقدمه

در مقدمه‌ی بخش هفتم گفتیم، مربی باید برای ممتاز شـدن از خودگذشـتگی داشته باشد و سختی‌های زیـادی تحمـل کنـد تـا بـه پایـان راه برسـد. در مـورد ویژگی‌هایی صحبت کردیم که مربی باید به آن‌ها آراسته باشد تا ممتـاز شـود. در بخش آخر کتاب در مورد چیزهایی صحبت می‌کنیم که مربی باید برای رسیدن به ممتاز بودن از آن‌ها دوری کند، چون آراسته و تخلیه شدن، دو پایه‌ی اساسـی در مسیر موفقیت کار تربیتی هستند.

وقار دروغین

وقار، در لغت به معنی سنگینی، بردباری و بزرگی است. به معنای اخم‌کردن، نخندیدن یا شوخی، بازی نکردن، نبوسیدن ودرآغوش نگرفتن فرزند با ادعای حفظ هیبت، نیست.



انبیا، علما وبزرگان، اولویت بیشتری داشتند که خود را به بهانه‌ی وقار بگیرند، اما علی‌رغم این، تاریخ ثابت‌کرده است که پیامبرﷺ با بچه‌های کوچک بازی و شوخی می‌کرد، آنان را روی پشت سوار می‌نمود، آن‌ها را می‌بوسید، با آن‌ها مسابقه می‌گذاشت. نشنیده‌ایم که این کارها موجب شده‌باشد احترام او نزد صحابه کم شود، بلکه به او اقتدا و مثل او با کودکان شوخی و بازی می‌کردند.

بعضی از مربیان، فکر می‌کنند که هیبت و وقار تنها با تنبیه بدنی کودکان و اخم کردن مداوم به وجود می‌آید. تصور می‌کنند وقار خانه در این است که کودکان هم اخم کنند، بنابراین آنان را به هیچ وجه نمی‌بوسند و در آغوش نمی‌گیرند، چون به نظر او همه این‌ها از هیبت و وقار او، می‌کاهند. این رفتار نادرست با کودکان، موجب می‌شود در آینده دچار بیماری‌های رفتاری و روانی شوند از قبیل: ادرار غیر ارادی، ترس، دروغ‌گویی، عدم اعتماد به نفس، درون‌گرایی و.. .

والدین زیادی را می‌بینم که با دوستانشان لبخند می‌زنند، اما به روی فرزندانشان، لبخند نمی‌زنند؛ چون فکر می‌کنند این روش آسانی برای کسب وقار کاذب است. درهمان حال، این رفتار برای کودکان، خیلی ضرر دارد و موجب می‌شود دوستانی غیر شما انتخاب کنند و اسرار خود را پیش آنان بازگو نمایند. سخت‌تر از این، بازی با کودکان، درآغوش‌گرفتن و ایجاد محیط شاد وآرام دائمی برای آنان است. اگر کسی کودک دارد آنان را در آغوش بگیرد، آنان را روی



پشت خود سوار کند، آنان را ببوسد و روی دوش قراردهد، با آنان در بازی کودکانه، مشارکت نماید، همراه آنان رنگ‌آمیزی کند، با آنان آب بازی کند، به آنان اجازه دهد آب بازی کنند، با آنان کشتی بگیرد، چون کودک با این کارها خوش‌حال می‌شود و شخصیتش رشد می‌کند.

با وجود این همه احساس نزدیکی که کودک می‌کند به آنان یاد می‌دهد که شوخی در همه اوقات درست نیست، مثلاً هنگامی که مهمان آمد، یا یکی از والدین خواست بخوابد، نباید کودک شوخی خود را ادامه دهد و از آنان بخواهد در این وقت با او شوخی کنند.

سهل انگاری نفرت انگیز

این که فرزندانمان را دوست داریم و خوش‌حالی آن‌ها را می‌خواهیم به این معنا نیست که همه‌ی خواسته‌های آنان را برآورده کنیم. این رفتار، موجب شکل‌گیری درست شخصیت کودک نمی‌شود، بلکه باعث می‌شود نوعی خودخواهی در او به وجود بیاید. احتمالاً زمانی که خواسته‌هایش برآورده نمی‌شود یا زمانی که بزرگ می‌شود، پول کافی برای خرید وسیله‌ی مورد علاقه‌ی خود ندارد، یا زمانی که تشکیل خانواده می‌دهد، نمی‌تواند آنان‌را از نظر مادی تأمین کند؛ بنابراین اقدام به دزدی می‌کند.

مادر، همراه فرزندش به خانه‌ی همسایه یا فامیل می‌رود و فرزندش وسایل دیگران را می‌شکند، اما مادر او را منع و توبیخ نمی‌کند، بلکه به او می‌خندد و نمی‌گذارد کسی او را به خاطر این کار اذیت کند. هم‌چنین زمانی که به دیگران بد وبیراه می‌گوید یا با کودکان دعوا می‌کند، از او حمایت می‌نماید. او را به خاطر این رفتار بد توبیخ نمی‌کند، بلکه با او همراهی می‌نماید!والدین یا یکی از آن‌ها، این رفتار را با فرزندشان در پیش می‌گیرند، چون تنها فرزند خانواده یا تنها پسر

میان دختران یا برعکس است. احتمالاً پدر خیلی تند و جدی است و مادر، نسبت به کودک احساس مهر ومحبت بیشتری می‌کند تا تندی پدر را برای فرزندش، جبران کند. یکی از نتایج این رفتار این است که کودک با تکیه بر خود، رشد نمی‌کند و توان مسئولیت پذیری ندارد، بلکه همیشه نیازمند کمک ویاری دیگران است. بنابراین عادت می‌کند، همیشه چیزی را دریافت نماید، به جای این که به دیگران ببخشد. دیگران باید خواسته‌های او را برآورده کنند، اگر دیگران خواسته‌ی او را برآورده نکنند، عصبانی می‌شود و فکر می‌کند آن‌ها دشمن او هستند. خیلی حساس می‌شود، زیاد گریه می‌کند و هنگامی که بزرگ شد، دچار مشکلات زیادی از قبیل عدم سازگاری با جامعه، می‌شود. زمانی که می‌خواهد خواسته‌هایش برآورده شود یا دیگران از رفتار او انتقاد می‌کنند، زود عصبانی می‌شود. فکر می‌کند همه‌ی کارهایش درست و بی اشتباه است. وقتی که ازدواج می‌کند، همه‌ی مسئولیت‌های خود را بر دوش همسرش می‌گذارد. محبت زیاد و بدون راهنمایی، موجب مستی و بیهودگی آنان می‌شود.

حدود و مقررات

ما باید حد وحدودی برای خواسته‌های فرزندانمان، تعریف کنیم. تفاوت میان رفتار درست و نادرست را به آنان بیاموزیم. نباید انتظار داشته باشیم که فرزندانمان نسبت به این محدودیت‌ها اظهار خشنودی کنند. در این حال کودک به پدرش لبخند نمی‌زند و بگوید: پدر از تو متشکرم که از من درخواست کردی بازی را تعطیل کنم و به مطالعه بپردازم. یا به پدرش بگوید: پدر، از تو متشکرم، چون از من درخواست کردی بازی را تمام و اسباب‌بازی‌هایم را جمع کنم و در جای خود بگذارم.

پدری که می‌خواهد معنای مشارکت را به پسرش بیاموزد از او می‌خواهد مقداری شیرینی به خواهرش بدهد. انتظار ندارد پسرش با خوش‌حالی به او بگوید: پدر از تو متشکرم، چون از من خواستی که شیرینی را تقسیم کنم و یک قسمت آن را به خواهرم بدهم.

اگر فرزندان از محدودیتی که برایشان ایجاد می‌کنیم، اظهار نارضایتی کنند، خیلی طبیعی است. باید انتظار داشته باشیم با عصبانیت جواب دهند، اخم کنند و خود را به نادانی بزنند. همه این رفتارها به خاطر این است که آنان از قوانین و محدودیت‌هایی که برایشان وضع کرده‌ایم، ناخشنودند. شاید ما را در این لحظات، دوست نداشته باشند، چون برای کودکان سخت است میان ما و رفتارهایمان تفاوت قایل شوند. هنگامی که اصرار می‌کنیم کار را انجام دهند و آنان نمی‌خواهند آن را انجام دهند، در چنین مواقعی اغلب از آنان می‌شنویم می‌گویند: تو مرا دوست نداری یا از من بدت می‌آید، من دوست تو نمی‌شوم، من تورا از امروز به بعد، دوست ندارم. البته باید بدانیم که این رفتارهای کودک موقتی هستند، فقط واکنشی در برابر دست نیافتن به خواسته‌هایشان است.

عدم توضیح و تعریف کافی در مورد محدودیت و قوانین خانه، موجب افزایش تنش روانی فرزندان می‌شود. هم‌چنین موجب نگرانی، عدم اطمینان، محدودیت در حرکات، گفتار و کردار آنان می‌شود.

آزادی قانونمند، از نظر روانی و تربیتی برای کودک سودمند است. منظور از آزادی قانونمند، آزادی همراه با وضع قوانین است، یعنی به او بیاموزیم که لباس مناسب نباید موجب تحریک هیچ کس باشد، نباید لباس دختر کوتاه یا مثل لباس پسر باشد. هم‌چنین نباید لباس پسر شبیه لباس دختر باشد؛ سپس به او اجازه بدهیم لباس مورد علاقه‌ی خود را براساس این قوانین و حدود، انتخاب کند.

راننده با آزادی در مسیری که با تابلوی راهنمایی و رانندگی که نشان‌دهنده‌ی محل عبور حیوانات، منطقه‌ی مسکونی و.. . است و با رعایت و توجه به علایم، با دقت رانندگی می‌کند. این آزادی قانونمند است که به آن نیاز داریم.

اعلام حالت اضطراری

یکی از اشتباهاتی که احیاناً بعضی از مربیان مرتکب می‌شوند، این است که به محض رسیدن زمان سفر، امتحانات، آمدن مهمان یا شب قبل از سفر و مهمانی، حالت اضطراری در خانه اعلام می‌کنند. حالت اضطراری موجب آشفتگی، فشار

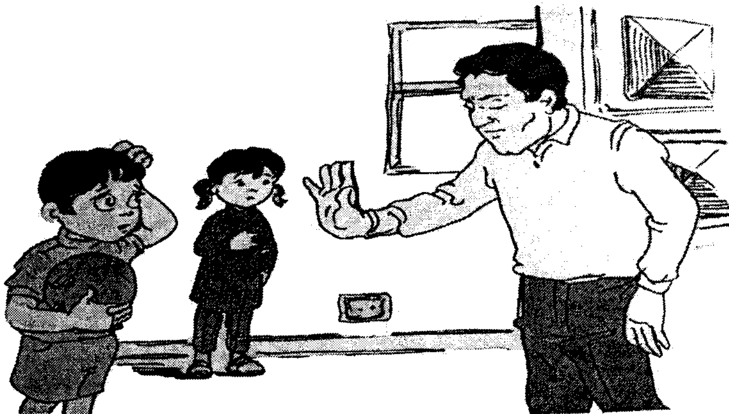
عصبی، عصبانیت، واکنش و... می‌شود و آثار زیان‌باری روی افراد خانواده به ویژه کودکان دارد.

برای معالجه یا کم کردن آثار سفر و.. . باید خود را از قبل برای سفر، امتحان، مهمانی و.. . آماده کنیم. اگر نتوانستیم زودتر خود را آماده کنیم، نباید خود و فرزندان را به خاطر سفر، امتحان یا مهمانی تحت‌فشار قراردهیم، چون آرامش اعصاب، از امتحانات، تمام دنیا و میلیون‌ها تومان پول که در سفر و.. . بدست می‌آوریم، ارزشمندتر وگران‌بهاتر است.

تلاش بیهوده و وقت اضافی

فرزندانمان، نیاز دارند تا با آن‌ها بنشینیم، با آنان صحبت کنیم، به بازی و شوخی بپردازیم، آنان را همراه خود به دید وبازدید ببریم، چون آنان در جریان همراهی با ما تجربیات زیادی کسب و وجود خود را احساس می‌کنند و محبت آنان نسبت به ما بیشتر می‌شود.

بعضی از والدین به این مسائل توجه نمی‌کنند. پدر، خسته به خانه برمی‌گردد، یک کلمه صحبت نمی‌کند، اجازه نمی‌دهد بچه‌ها، شوخی و بازی کنند. چه بسا، غذا می‌خورد و می‌خوابد یا شب از خانه بیرون می‌رود تا در قهوه‌خانه و.. . همراه دوستانش، باشد یا شبانه هم اضافه کار می‌کند.



او با این کار، نسبت به فرزندانش که مدت طولانی در انتظار او بوده‌اند، غفلت می‌ورزد. گاهی به فرزندان اجازه نمی‌دهد با او صحبت کنند. بعضی از والدین فرزندان خود را مدت دو یا سه روز، نمی‌بینند، چون زمانی که به سرکار می‌روند، آنان خوابند و هنگامی که برمی‌گردند باز هم خواب هستند. در مورد نماز، درس، دوستان و این که شب وروز خود را چگونه می‌گذرانند، سؤال نمی‌کنند. بنابراین اغلب، تربیت در وقت اضافی و بیهوده نتیجه‌ی مورد نظر را در بر ندارد.

سخت است، انسان در وقت خستگی بتواند بردبار باشد. شاید صبر در پرتو زندگی پرسرعت امروز سخت باشد. فشار عصبی مشکل بزرگی است که بر زمانی که برای بودن با فرزندان تعیین می‌کنیم، تأثیر می‌گذارد.

معلمان و مربیان مدارس، مهدکودک، مساجد و.. نباید کودکان را با تلاش بیهوده و در وقت اضافی، تربیت کنند. مثلاً منتظر وقت فراغت باشند تا کار خود را در آن زمان انجام دهند. معلم یا مربی در کلاس یا فعالیت تربیتی، سست است و تأخیر می‌کند یا بدون آمادگی به کلاس درس کودکان، می‌رود.

باند بازی

شکایت مادر از پدر و شکایت پدر از معلم، موجب می‌شود کودک احساس کند همه علیه او متحد شده و یک باند را تشکیل داده‌اند. کودک، به خاطر فلان معلم از آموزش بدش می‌آید و به آن گوش نمی‌دهد. نسبت به پدر احساس ناتوانی می‌کند. آرزومند است که پدر بمیرد، چون به آزادیش دست پیدا می‌کند. والدین ومعلمان باید مواظب باشند و شکایت کودک را پیش همدیگر نبرند، چون بعضی از امور باید بدون آگاهی معلم برطرف شود، بعضی از امور هم به وسیله‌ی معلم و بدون آگاهی پدر برطرف می‌شود. اگر هماهنگی بین خانه ومدرسه صورت می‌گیرد باید توجیه وراهنمایی کودک مخفیانه صورت گیرد و او متوجه نشود که رفتارش در مدرسه برای پدر مشخص است، چون اگر متوجه شود، راهنمایی کردن او مشکل خواهد بود.

از فشار عصبی خودداری کنید

فشار عصبی، یکی از بارزترین مشکلات خانواده است و یکی از اسباب رفتارهای ویرانگر خانه و بیرون است. اگر در خانه نسبت به کودک تند رفتار کنید، او خود را بیرون از خانه، تخلیه می‌کند؛ احتمالاً آثار خیلی خطرناکی داشته باشد.

اگر فرزندان، احساس فشار می‌کنند، شما متوجه می‌شوید. از خطرناک بودن مشکل نترسید، مطابق نتایج تحقیقاتی که در اکتبر سال ۲۰۰۰ میلادی منتشر شد، کودکان هشت ساله می‌گویند: آنان احساس فشار می‌کنند. گروهی از دانشگاه سیتی یونیورسیتی لندن، با بیش از ۲۰۰ نفر مصاحبه کردند، این تحقیق نشان داد که فشار عصبی ساکنان انگلستان در سنین مختلف به صورت بی‌سابقه بالا رفته است و نسبت نگرانی میان کودکان بالاست. بیش از $\frac{1}{4}$ نمونه‌هایی که محققان از آن‌ها سؤال کردند، گفتند: اغلب یا به صورت دائمی احساس فشار می‌کنند.

توصیه‌هایی برای کم‌کردن فشار عصبی خانوادگی

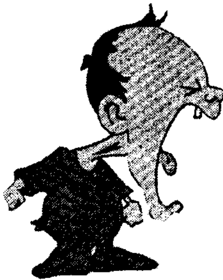
سعی کنید آرامش در خانه، حداقل برای ساعت‌های محدود، برهمه چیز سایه بیفکند. بهتر است تلویزیون، رادیو و بازی‌ها را خاموش کنید تا همگی از آرامش موجود در خانه، بهره‌مند شوند.

فعالیت‌های منظم و بدون رقابتی برای همه‌ی افراد خانواده تدارک ببینید و به همه فرصت دهید تا با خود خلوت کنند.

مطمئن شوید که همه‌ی افراد خانواده از خواب کافی، لذت می‌برند.

کمی از مدیریت زمان بکاهید، مشخص می‌شود که همه‌ی شما بیش از توان برخودتان فشار وارد می‌کنید و این کار موجب فشار در قسمت‌های دیگر زندگی شما می‌شود.

شُک برقی



مادری که صدای تلویزیون او را اذیت می‌کند با عصبانیت و در حالی که شرارت از چشمانش می‌بارد بر فرزندانش وارد می‌شود و تلویزیون را خاموش می‌کند و برسرشان داد می‌زند. می‌گوید: صدای تلویزیون خیلی بلند است و نمی‌تواند بخوابد، بنابراین با عصبانیت به آن‌ها می‌گوید: بلند شوید و بروید بخوابید.

- آیا راهی غیر از این برای توجیه نبود؟
- آیا این مادر تصور می‌کند، فرزندانش چیز جدید و عجیبی هستند؟
- آیا فرزندان از دست مادرشان عصبانی یا از دیدن او خوش‌حال شدند؟
- آیا مادر، بعد از این جریان به استراحت پرداخت یا به خاطر کاری که با فرزندانش کرد، عذاب وجدان گرفت؟

چه می‌شد اگر مادر، با آرامش نزد بچه‌ها می‌رفت و میان آنان می‌نشست و در مورد آن‌چه مشاهده می‌کنند، سؤال می‌کرد تا مطمئن شود و با محبت به آنان می‌گفت: بچه‌ها لطفاً صدای تلویزیون را کم‌کنید، می‌خواهم استراحت کنم. حتماً فرزندان خوش‌حال می‌شوند و همیشه به یاد خواهند داشت که صدای رادیو و تلویزیون را به خاطر آرامش و آسایش عمومی، پایین بیاورند.

این جریان هر روز چند بار و به صورت متفاوت تکرار می‌شود. پدر یا مادر نمی‌پرسند: چه می‌شد اگر داد نمی‌زدم؟ آیا نیاز وخواسته‌ی من با صحبت و مهربانی انجام می‌شود یا نه؟

کودک خردسال، آب را روی فرش می‌ریزد و او نمی‌داند چه‌کار کرده‌است، اما در مقابل مادر، ناراحت می‌شود و برسر او داد می‌کشد، انگار نوزاد، آب را از روی عمد و به خاطر اذیت مادر، روی فرش ریخته‌است.

یکی از مادران، افتخار می‌کرد و می‌گفت: فرزندانش را تنبیه بدنی نمی‌کند، اما هرگاه کار نادرستی انجام می‌دهند، کافی است برسرشان داد بزنند. البته او نمی‌داند، این کار ضرر بیشتری برای کودکان دارد.

داد زدن برسر کودک، زبان ارتباط و تفاهم را با او از بین می‌برد و او را وادار می‌کند، حالت تدافعی بگیرد. احتمالاً گاهی به دروغ پناه می‌برد، گاهی هم اطاعت می‌کند و به خواسته‌های والدین جواب می‌دهد. هم‌چنین احتمالاً فریادزدن بر سر کودک، موجب شود به صورت موقت رفتاری را ترک کند که باعث داد زدن مادر شده‌است.

آثار منفی فریاد زدن بر سر کودک، در طول زندگی در ذهن او ماندگار می‌شود و آن را در موقعیت‌های مختلفی، بروز می‌دهد. به جای این که با فرزندانمان، درگیر شویم و به بحث بپردازیم و آنان را تأدیب کنیم، که نتایج منفی در راه ارتباط با آنان در بردارد، می‌توان این مشکلات را تقسیم بندی کرد. مثلاً مشکل عدم همکاری در رعایت نظم وانضباط منزل و نظافت آن به وسیله‌ی پرت کردن اسباب بازی در هر جا. این مسائل را در نکات زیر دنبال می‌کنیم:

۱. مشکل را با چند جمله برای کودک توضیح دهید تا با این وسیله به او فرصت دهید که مشکل را بفهمد و برای پیداکردن راه حل، بیندیشد. به عنوان مثال، باید برای کودک روشن کنیم که اسباب‌بازی‌ها، روی زمین پراکنده هستند.

۲. آگاهی دادن به کودک با هدف قانع کردن او نسبت به حقیقت و نتایج مشکل، تا راه حلی پیشنهاد کند. مثال: به او بگویید: این اسباب‌بازی‌ها، خراب می‌شوند، برادر وخواهرانش را اذیت می‌کند و موجب نامرتب بودن خانه می‌شود.

۳. مشکل را با یک کلمه بیان کنیم، چون کودک از شنیدن سخن‌رانی و توضیح طولانی خسته می‌شود. هر چه جمله کوتاه‌تر باشد، شنیدن و یادگیری آن بهتر است. به عنوان مثال بگوییم: اسباب بازی.

٤. گاهی مشکل را تبدیل به یک جمله‌ی مکتوب کنیم، چون تأثیر بیشتری از سخن‌گفتن دارد. مثال: به زبان اسباب‌بازی‌ها روی دیوار بنویسیم: لطفاً مواظب چمن باشید.

۵. احساسات خود را برای رسیدن به اوج همکاری ولمس‌کردن وجدان او بیان کنید تا راهنمایی و توجیه کم‌ترین درد وناراحتی داشته باشند. مثال: مادر

می‌گوید: وقتی که می‌بینم بعد از این که اتاق را تمییز و مرتب کردم، اسباب‌بازی‌ها روی زمین پراکنده هستند، احساس ناراحتی می‌کنم.

تربیت اشتباه مربی

سخن امیرالمؤمنین علی‌ؑ را یادآوری می‌کنم که گفته‌است: «لا تقسروا ابناءکم علی آدابکم فقد خلقوا لزمان غیر زمانکم». فرزندانتان را به اجبار وادار نکنید تا آداب شما را یاد بگیرند، چون آنان برای زمانی غیر زمان شما، آفریده شده‌اند.

متأسفانه بعضی ازپدران، می‌خواهند فرزندانشان را آن گونه تربیت کنند که والدینشان آنان را تربیت کرده‌اند، چه آن تربیت، درست یا نادرست باشد. بعضی از آن‌ها، فرزندان را به خاطر ساده‌ترین اشتباه کتک می‌زنند. با این کار به یاد می‌آورند که پدرشان، آنان را در کودکی، به دلیل نخوردن غذا، آن‌چنان تنبیه کرده‌اند که خون از بدنشان جاری شده‌است. به این کار نیز افتخار می‌کنند، مثل این که والدینشان تنبیه بدنی را یکی از اصول تربیتی ساده علیه فرزندان ونوادگان، قرارداده‌اند.

باید بدانیم که تربیت والدین ما، حداقل مربوط به ۳۰ سال پیش است، اما زمان تغییر کرده و دانشمندان روش‌های جدید تربیتی، تدریس، آموزش و رفتار را ابداع کرده‌اند.

برنامه‌ریزی نادرست مربی

انسان، بر فطرت پاک متولد می‌شود و عقلش خالی از معلومات است. هیچ عرف وعادتی نمی‌داند. با برنامه‌های خانه، رسانه، مدرسه و.. . مواجه می‌شود. کودک آداب، عرف، تجربیات و آگاهی‌های خود را از آن‌ها می‌گیرد، چه درست وسودمند یا نادرست و مخرب، باشند.

روزی با جوانی گفت‌وگو کردم که تند مزاج و عصبانی بود. علت این اخلاق و رفتار او را جویا شدم، گفت: خداوند مرا این گونه آفریده‌است. به او گفتم: تو

به خدا دروغ می‌بندی و تهمت می‌زنی در حالی که او تو را به بهترین شیوه و در بهترین شکل آفریده‌است. به او گفتم: می‌خواهم دلیل این رفتار تو را بدانم. گفت: پدرم موجب این حالت عصبی من شده‌است و من زیر نظر روان پزشک و تحت معالجه هستم. پدرم به من دشنام می‌داد، بی‌دلیل یا به خاطر کارساده‌ای، مرا به شدت تنبیه می‌کرد، گاهی بی‌دلیل و شاید مرا برای تسلای خاطر خودش، تنبیه می‌کرد.

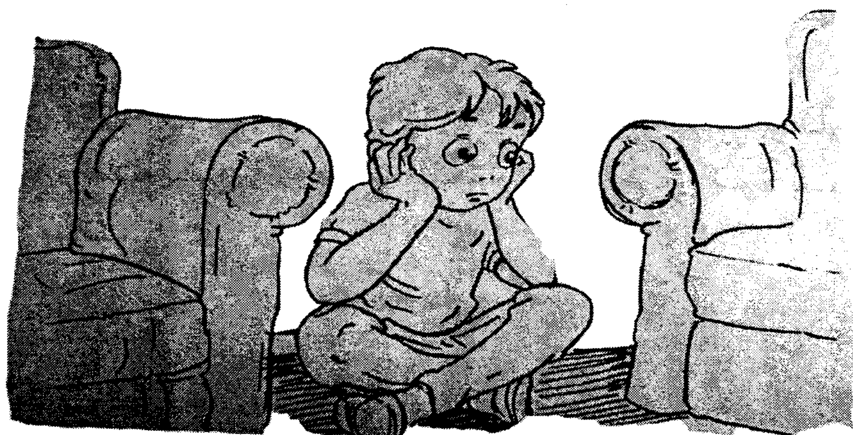
شما مربی گرامی، می‌توانید عادات منفی اکتسابی را هر وقت بخواهید تغییر دهید. کسی که عادت دارد ناخن‌هایش را بخورد، نباید فرزندانش او را در حال خوردن ناخن‌هایش ببینند؛ چون از او تقلید می‌کنند. بنابراین باید این عادت را کنار بگذارد، هر چند سال‌های طولانی آن کار را کرده باشد. من کسانی را می‌شناسم که این عادت را از کودکی، داشته‌اند ولی آن را ترک نموده‌اند تا کودکان از آنان تقلید نکنند.

بعضی از مردم می‌گویند: من اجتماعی نیستم، او نمی‌داند که می‌تواند با دوستان خارج شود و برای کار و عبادت به میان مردم برود، به مرور می‌بیند که یک فرد اجتماعی است و با مردم انس والفت دارد.

شکست و ناکامی

بسیاری از افکار بزرگ، هنگامی که به انسان ناکام و کوتاه فکر عرضه می‌شوند، یا وقتی که به فردی عرضه می‌شوند که احساس نقص عقلی می‌کند و دچار یأس و ناامیدی شده‌است و ابداع وابتکار در عقل او جایگاهی ندارد یا انسانی که مقلد است و هر چیز جدیدی را رد می‌کند، از بین می‌روند. بسیاری از کودکان دارای افکار ابتکاری و پیشنهادهای مفید در سطح خود و خانواده هستند، اما از طرف والدین تأیید نمی‌شوند، مگر این که می‌گویند: این سخن بیهوده چیست؟یا می‌گویند: تو به جای این افکار به مطالعه‌ی درس‌هایت بپرداز. یا می‌گویند: هنگامی که بزرگ شدی، هرکاری که دلت می‌خواهد انجام بده، اما اکنون بهتر است درس‌هایت را بخوانی.

اگر والدین سعی کنند فکر را تشخیص دهند و کودک را به خاطر اندیشیدن، تشویق کنند، حتماً بسیاری از متفکران و مبتکران را خواهیم داشت.



پیش‌داوری

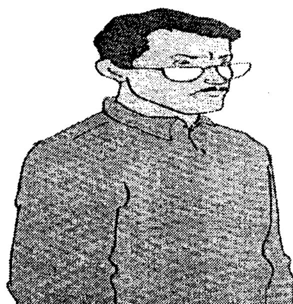
تعامل مربی، با رفتار اشتباه کودک، باید با رفع اشتباه، به پایان برسد. ارتباط دادن میان اشتباه بعدی کودک با اشتباه اول او، غیر منطقی است. کسی که اشتباهی انجام داده است به خاطر آن، پشیمان می‌شود. انسان گناهکار از گناه خود توبه می‌کند و نباید آن گناه را به حساب او نوشت، چون توبه کرده‌است. بنابراین نباید هنگام رفتار با آن فرد، گناهان قبلی او را مد نظر داشته باشیم. کسانی را می‌بینیم که براساس پیش داوری‌های قبلی با مردم رفتار می‌کنند. اگر یک‌نفر در مورد یک مسأله لج‌بازی کرده‌است، به این معنا نیست او را برای همیشه، انسانی لجوج به حساب آوریم. اگر کسی روزی دروغی گفته‌است، همیشه دروغ‌گو نیست تا در گفته‌های او شک کنیم. این دیدگاه و رفتارها نادرست است و در حق آن فرد ظلم به حساب می‌آید.

متأسفانه بعضی از مربیان، این رفتار را با کودکان دارند. بنابراین، باید به آنان در مورد این رفتار نادرست با کودکان، هشدار داد، چون باید براساس واقعیت موجود[وضعیت کنونی کودک چگونه است]با کودکان رفتار کنیم. کاری به

رفتارهای گذشته‌ی آنان نداشته باشیم که ماه‌ها از آن زمان سپری شده‌است. نباید مربی فکر کند، امیدی به اصلاح این کودک نیست. کودک وقتی که می‌بیند تلاش او نتوانسته است مورد قبول واقع شود و گذشته را پاک کند، دچار ناکامی شده و بیشتر سرکشی و تندی می‌کند.

خشم نه کینه ورزی

ما اغلب به مربیان توصیه می‌کنیم که خشم خود را کنترل کنند. کسی که کودک او را تحریک می‌کند؛ سپس عصبانی می‌شود، تنبیه را افزایش می‌دهد و کودک را بیش از اندازه‌ی اشتباهی که مرتکب شده است، تنبیه می‌کند. چون به خاطر خودش از او انتقام می‌گیرد، اگر کودک از کار خود پشیمان شد و تصمیم گرفت دوباره آن را انجام ندهد و معذرت خواهی کرد، زمینه بازگشت اورا تسهیل نمی‌کند. اما اگر خشمگین شد واخم کرد، درواقع واکنش خودرا





کنترل کرده است وخشم از وجوداو خارج نشده است؛ سپس مانند انسان‌های بد، رفتار می‌کند و او را به خاطر اشتباه کوچکی تنبیه می‌کند. باید معذرت خواهی کودک را در مورد کاری که کرده‌است، قبول کنیم همان‌طور که ما درمورد آن‌ها مرتکب اشتباه می‌شویم و معذرت خواهی مارا قبول می‌کنند. آیا همه‌ی پدران این کار را می‌کنند؟ فکر نمی‌کنم، بسیاری از پدران به فرزندشان فرصت معذرت خواهی، نمی‌دهند تا رفتارش را درست کند. درحالی‌که کودک نیاز شدیدی به آغوش گرم و صمیمی و صورت لبخندآمیز دارد. حتی اگر بیرون از میدان مبارزه‌ی بی امان باشید، باید سیمای خود را فورا در برابر فرزندتان، تغییر دهید هرچه قدر تلاش بخواهد، باید انجام دهید.

دروغ سازمان یافته

درمورد الگو به عنوان یکی از روش‌های مهم تربیتی، صحبت کردیم و یک بخش کتاب را به آن اختصاص دادیم. به دروغ به عنوان یک بیماری خطرناک اشاره کردیم که بعضی از والدین با فرزندانشان در مورد آن دست به گریبان هستند. این‌جا به دروغ سازمان یافته از تمام جوانب اشاره می‌کنیم که باید از آن دوری کرد:

۱. دروغ علیه کودک: دروغ، یکی از مذموم ترین اخلاق است. دروغ گفتن به کودک، موجب می‌شود او به دروغ عادت کند، چون دروغ را در الگوی خود که دوستش دارد، مشاهده نموده‌است.

۲. دروغ در مقابل کودک: دروغ، صفت مذمومی است که پیامبرﷺ در مورد آن فرموده است: «وَإِيَّاكُم وَالكَذِبَ فَإِنَّ الكَذِبَ يَهدِى إِلَى الفُجُورِ وَ إِنَّ الفُجُورَ يَهدِى إِلَى النَّارِ وَمَا يَزَالُ الرَّجُلُ يَكذِبُ وَ يَتَحَرَّى الكَذِبَ حَتَّى يُكتَبَ عِندَ اللهِ كَذَّاباً». «مواظب دروغ باشید، چون دروغ انسان را به سوی گناه و فجور می‌کشاند، معصیت و فجور به آتش می‌انجامد، انسان پیوسته دروغ می‌گوید و دنبال دروغ می‌رود تا این‌که نامش نزد خداوند به عنوان کذاب و دروغ‌گو، ثبت می‌شود». ممکن است کودک دروغ را بیاموزد. اگرببیند والدین یا یکی از آن‌ها که الگوی او هستند در مقابل او دروغ می‌گویند یا می‌شنود مادر در تلفن می‌گوید: من دیروز بیمار بودم، در حالی‌که این‌گونه نبوده است. پدر به او می‌گوید: برو بگو من در خانه نیستم.

۳. تکذیب کردن کودک: والدین گرامی، هیچ‌وقت فرزندتان را تکذیب نکنید، بلکه اگر اورا در جای ناشایستی دیدید، بهتر است چشم پوشی کنید، چون وسایل زیاد و موفقیت‌آمیزی برای اصلاح او وجود دارد. درست نیست به او تاکید کنید که به تو دروغ گفته است. شاید معلومات نادرستی درمورد او داده باشند. درهرحال نباید اورا تکذیب کنید تا به دروغ عادت نکند. اگر فرزندتان اعتراف کرد که شیشه‌ی پنجره را شکسته، غذای برادرش را خورده یا بهترین لباس خودرا پاره کرده است، به او حمله نکنید. اگرکودک مطمئن باشد می‌تواند

حقیقت را بگوید بدون این‌که سرزنش و تنبیه شود، این‌کار را در تمام طول زندگی ادامه می‌دهد و به اشتباه خود اعتراف می‌کند.

٤. او را وادار به دروغ گفتن نکنید: می‌گویند سریع‌ترین وسیله برای این‌که کودک را وادار کنیم دروغ بگوید زمانی است که سؤالی را از او بپرسیم که جوابش را می‌دانیم. کودک موجود باهوشی است می‌داند ما برای او دام گذاشته‌ایم تا در آن بیفتد. بنابراین می بینیم فورا به دروغ پناه می‌برد تا نتوانیم اورا به دام بیندازیم.

کودکی که می‌داند اگر حقیقت را بگوید تنبیه خواهد شد، هیچ‌وقت اعتراف نمی‌کند. هیچ‌کس را نمی‌توان دید که خودش را مجرم معرفی کند. هنگامی‌که با او صحبت می‌کنی و یک عصا در دست داری و چشمانت از شدت عصبانیت سرخ شده‌است، حتما او و هر انسان عاقلی در چنین موقعیتی برای رهایی از تنبیه به دروغ پناه می‌برد. شما والدین درنهایت، مسئول دروغ‌گویی فرزندتان، هستید.

معلم سنا، با مادرش تماس گرفت تا به او خبردهد که دخترش تمرینات ریاضی را در طول هفته حل نکرده است.

- مادر از دخترش پرسید: این روزها وضع درس ریاضی تو چگونه است؟
- دخترش جواب داد: طبق معمول.

نمونه‌ی ناموفق

مادر سنا، جواب سوال خود را می‌دانست و متوجه بود که دخترش در درس ریاضی سستی کرده است، هم‌چنین دخترش نیز جواب سوال را می‌دانست؛ بنابراین هنگامی‌که احساس کرد جواب درست اورا دچار مشکل می‌کند و از طرف مادرش به شدت سرزنش می‌شود به دروغ پناه برد.

نمونه‌ی موفق

مادر دیگری این مشکل را بدون سوال از چیزی‌که جوابش را می‌دانست، حل نمود. او حقیقت را در مقابل دخترش بیان‌کرد تا راه حلی برای آن پیدا کند.

مادرگفت: من امروز با مدرسه تماس گرفتم به من خبر دادند که تکالیف ریاضی را انجام نمی‌دهی. می‌خواهم با هم در مورد این موضوع صحبت کنیم تا راه حلی برای مشکل بیابیم. مادر همراه دخترش باهم نشستند تا سعی کنند راه حلی پیدا نمایند که دخترش به درس ریاضی اهمیت بدهد.

اگر نقطه ضعف آشکار می‌شد، چه اتفاقی می‌افتاد؟

به این مادر نگاه کنید که از دست فرزندش عصبانی می‌شود و بر سر او داد می‌زند، کودک از طریق عصبانیت او به نقطه ضعفش پی می‌برد. تا کی می‌تواند او را عصبانی کند. مادری که نمی‌تواند پافشاری فرزندش را برای درخواست چیزی تحمل کند وخود را با اجازه دادن به او جهت انجام آن کار، راحت می‌کند هرچند درخواست کودک اشتباه یا در وقت نامناسبی باشد. (تنها به این دلیل به او اجازه می‌دهد تا از دست او راحت شود)مادر، نمی‌داند که فرزندش به نقطه ضعف او پی برده‌است و پافشاری، وسیله‌ای برای برآورده شدن نیازهایش، است.

کسی که فرزندش گریه می‌کند به جای این که تحمل کند و به او بی اعتنایی نماید او را بلند و با او بازی می‌کند و خواسته‌ی او را برآورده می‌نماید. البته او متوجه نیست که گریه‌ی کودک سلاحی برای برآورده شدن نیازهایش خواهد شد. کودک، نقطه ضعف پدر را پیداکرده است که رقت قلب است و تحمل گریه‌ی فرزندش را به خاطر آن، ندارد. اگر یک بار عقب نشینی کنید، در عقل کودک این اندیشه شکل می‌گیرد که شما یک بار تسلیم شدید، در آینده نیز تسلیم می‌شوید. باید انتظار داشته باشید که عصبانیت یا جیغ‌زدن او در آینده، طولانی‌تر و لجوجانه‌تر خواهد بود؛ چون کودک می‌داند با این کار به خواسته‌ی خود می‌رسد. علاوه براین، زمانی که روش تربیتی ثابتی در خانواده نباشد، کودک احساس آشفتگی و عدم امنیت می‌کند.

این مثال‌ها را برای روشن شدن موضوع بیان می‌کنیم تا مربیان را از خطرات کشف نقطه ضعف به وسیله‌ی کودک، برحذر داریم. مثل یاسر که هنگام صرف غذا به مادرش گفت: می‌خواهد با دوستانش فوتبال بازی کند، مادر از او خواست

غذایش را بخورد، کمی استراحت کند؛ سپس همراه دوستانش به بازی بپردازد. یاسر روی حرف خود اصرار ورزید و گریه کرد، مادرش را تهدید کرد اگر اکنون اجازه ندهد به بازی برود، غذا نمی‌خورد. مادر، چاره‌ای نداشت جز تسلیم شدن. به او گفت: فرزند عزیزم، هرکاری که دلت می‌خواهد انجام بده، اما گریه نکن، با دوستان بروبازی و غذایت را هنگام بازگشت، بخور.

مثل مادری که در رابطه با دخترش سهل انگاری کرد و به او اجازه داد که در وقت مشخصی نخوابد، چون دخترش علاقه‌ای به خوابیدن نداشت؛ سپس مادر بعد از این که دخترش گریه کرد تسلیم شد و گفت: قدرت تحمل گریه و فریاد دخترش را ندارد.

با هم بیندیشیم

عبارت نادرست زیر را تصحیح کنید:

۱. وقار عبارت است از، اخم‌کردن، نخندیدن تا طولانی ترین زمان ممکن.

۲. اعلام حالت اضطراری دلیل برآن است که خانه در امورش منظم است.

۳. سهل انگاری نفرت انگیز از موانع کار تربیتی است.

٤. باند بازی یکی از عناصر کار تربیتی است.

٥. داد زدن بر سر کودک یکی از مهم‌ترین وسایل تنبیه است.

٦. تفاوتی بین عصبانیت و کینه ورزی وجود ندارد.

۷. تکذیب کردن کودک موجب راست‌گویی می‌شود.

۸. یکی از اشتباهات، شایع تربیتی این است که دائماً به کودک در مورد اشتباهات گذشته تذکر دهیم.

۹. مربی سعی می‌کند عادت‌های بد کودک را تغییر دهد، اما عادت‌های بد خودش اشکال ندارد.

۱۰. فریاد زدن، زبان ارتباط و تفاهم را با کودک از بین می‌برد.

خلاصه

در این بخش، تعریف درستی از وقار ارائه دادیم، آثار روانی ناشی از فهم غلط را نسبت به وقار، بیان کردیم. به اهمیت تعیین حدود برای کودک، اشاره کردیم و نسبت به سهل انگاری نفرت‌انگیز که بدون قید وبند باشد، هشدار دادیم.

در مورد اهمیت اختصاص دادن وقت مناسب به کودک، تأکید کردیم، هر چند برای کسب و سود بردن باشد. خیلی سخت است که فردی وقت اضافی خود را به فرزندانش اختصاص دهد و در عین حال با آن‌ها صبور باشد و بازی کند و به حرف‌هایشان گوش دهد.

موضوع خاصی را به هریک از موضوع‌های زیر اختصاص دادیم: داد کشیدن برسر کودک، بزرگ‌نمایی مشکل کودک و آثار زیان‌بار تربیت اشتباه یا رفتارهای نادرست مربی.

کلید پرسش‌نامه‌ها

پرسش‌نامه: چگونه با اشتباهات فرزندانتان رفتار می‌کنید؟

ردیف	موضوع	بله	گاهی	خیر
۱	آیا به رفتار اشتباه فرزندان بی‌اعتنایی کنم تا به خواسته‌ی خود برسند و از لابه‌لای آن متوجه هشدار من شوند؟	۱	۳	۰
۲	من پاداش را بر تنبیه و مجازات مقدم می‌دانم	۳	۰	۰
۳	تنبیه بدنی رمز موفقیت است	۰	۰	۳
٤	هنگام پاداش دادن به فرزندانم از ستاره استفاده می‌کنم	۳	۱	۰
٥	متوجه اهمیت احساس فرزندم به عواقب اشتباهش می‌شوم.	۳	۰	۰
٦	سعی می‌کنم با فرزندانم به مرحله‌ی بد وبیراه گفتن نرسم	۳	۰	۰
۷	لگدیا ضربه، مجازات مناسب برای رفتارکودک در جواب بد به مادرش است	۰	۰	۳
۸	یک روش تربیتی دقیق را با فرزندانم به کار می‌برم	۳	۱	۰
۹	هنگام تنبیه فرزندانم، از روش دایره‌ی زرد استفاده می‌کنم	۳	۱	۰
۱۰	در کار تربیتی جایگاهی برای تنبیه بدنی تعریف نمی‌کنم	۳	۰	۰

نمره‌ی ۲۵ به این معناست که شما به خوبی با رفتار اشتباه فرزندان رفتار می‌کنید. در غیر این صورت آن بخش را مطالعه کنید تا این مهارت بیشتر در شما تقویت شود.

پرسش‌نامه (آیا فرزندانتان را، خوش‌حال می‌کنید؟)

ردیف	موضوع	بله	گاهی	خیر
۱	معتقدم رفتار فرزندم، از علاقه‌ی من به او می‌کاهد.	۰	۰	۳
۲	احساس می‌کنم ضرورت دارد بیش از حد به احساسات کودک احترام بگذارم.	۰	۰	۳
۳	آزادی کامل را در هر چیزی به فرزندم می‌دهم، این حق اوست.	۰	۰	۳
٤	مانند مرد با فرزندم رفتار می‌کنم، هروقت کار نادرستی کرد، همان‌گونه او را محاسبه می‌کنم.	۰	۰	۳
۵	معتقدم کودکان همان‌طور که به کسی نیاز دارند مخارج زندگی آنان را تأمین کند، به کسی هم نیاز دارند به حرف آنان، گوش کند.	۳	۰	۰
٦	هنگامی‌که فرزندم عصبانی می‌شود، حتی اگر به من دشنام بدهد، برای او عذر می‌آورم.	۳	۰	۰
۷	برای همدردی با کودک، فکر می‌کنم باید او را از گریه‌کردن بازدارم.	۰	۰	۳
۸	فکرمی‌کنم، لبخند همیشگی من در برابر فرزندم، تأثیر تربیتی ندارد.	۰	۱	۳
۹	از بازی با فرزندانم، ناراحت نمی‌شوم، حتی اگر روی پشتم سوارشوند.	۳	۰	۰
۱۰	هر روز چند بار به فرزندم می‌گویم دوستت دارم.	۳	۰	۰
۱۱	برایم مهم نیست که فرزندم از حضور من خوش‌حال است یا نه، چون کودک است ونمی‌فهمد.	۰	۰	۳

کسب نمره‌ی بیشتر از ۲۵ به این معناست که شما فرزندانتان را خوش‌حال می‌کنید. در غیر این صورت آن بخش را مطالعه کنید تا این مهارت بیشتر در شما تقویت شود.

پرسش‌نامه (آیا مربی ممتازی هستید؟)

ردیف	موضوع	بله	گاهی	خیر
۱	از جویدن ناخن، به ویژه جلوی فرزندم جلوگیری می‌کنم.	۳	۰	۰
۲	به خاطر کمبود وقت به مفاهیم و روش‌های تربیتی سنتی کفایت می‌کنم.	۰	۰	۳
۳	هرروز با فرزندم در خانه تماس می‌گیرم تا به او سلام کنم و به او بگویم، دوستت دارم.	۳	۰	۰
٤	خوب می‌دانم که فرزندانم در زندگی از همه چیز مهم‌تر هستند.	۳	۰	۰
٥	کاش دفتر ویژه‌ای داشتم تا رفتارهای اشتباه خود را در رابطه با فرزندانم، درآن می‌نوشتم.	۳	۰	۰
٦	هر هفته باید یک صفحه مطلب در مورد مسائل تربیتی، بخوانم.	۳	۰	۰
۷	منتظر نمایشگاه کتاب می‌شوم تا جدیدترین کتاب را در مورد تربیت فرزندانم، خریداری کنم.	۳	۰	۰
۸	می‌دانم، خداوند در مورد خود و فرزندانم از من سؤال می‌کند.	۳	۰	۰
۹	مکان سفر خانوادگی را به خاطر خواسته‌ی فرزندم، تغییر می‌دهم.	۳	۰	۰
۱۰	اهداف مشخصی در رابطه با تربیت فرزندانم، ندارم.	۰	۰	۳
۱۱				

کسب نمره‌ی بیشتر از ۲۵ به این معناست که شما مربی ویژه‌ای هستید. در غیر این صورت آن بخش را مطالعه کنید تا این مهارت بیشتر در شما تقویت شود.

فهرست مآخذ

نام کتاب	نویسنده	ناشر
کیف ینشئ الآباء الأکفاء أبناء	روبرت دیویدسون	مکتبة جریر
استراتیجیات التربیة الإیجابیة	مصطفی أبوسعد	مرکز الراشد
أب الدقیقة الواحدة	سپنسر جانسون	بدون ناشر
فن تربیةالأولاد	محمد سعید مرسی	دارالتوزیع والنشر
ابنی لایکفی أن أحبک	سلوی المؤید	دارالمعارف
کیف تقولها لأطفالک؟	پل کولمان	مکتبة جریر
کیف تقول لا و انت تعنیها؟	کارین سالیوان	مکتبة جریر
العلاج السلوکی للطفل	عبدالستار ابراهیم ودیگران	سلسلة عالم المعرفة
البرمجة اللغویة العصبیة	ابراهیم الفقی	المرکز الکندی للتنمیة البشریة
www. waldee. com		
www. balagh. com		
www. tarbya. net		
www. bafree. net		
www. islamonline. net		
www. almorappi. com		
www. alnadwa. net		

پایان